Am reținut ca fiind util și necesar să facem ceva diferit: *să răspundem la întrebările care îi pot veni în minte oricărui cititor*, dar la care nu ar putea ști unde să găsească răspunsurile. Așadar, o carte "complementară" celor scrise, care exploatând în mod sinergetic cunoștințele specifice și experiențele autorilor, este în măsură să satisfacă curiozitățile, uneori chiar banale, și, dacă este cazul, să înlăture suspiciunile, pentru a da prilejul celor interesați de Reiki să i se alăture cu seninătate și liniște sufletească.

ISBN 978-973-636-270-5

www.antet.ro

11,50 lei

Inițiere în Reiki

Maria Grazia Carini, Giancarlo Visconti

Maria Grazia Carini, Giancarlo Visconti

Inițiere în Reiki

Terapia antică energetică

Reiki este arta vindecării, dar pentru a o învăța nu este nevoie de studii deosebite. Sămânța acestei arte se află deja în fiecare om.

Editura nte

CUPRINS

Prefață... 7

Introducere.. 9

Întrebări și răspunsuri... 11

În încheiere: cine sunteți voi?... 105

Povestea mea.. 107

Drumul meu.. 111

PREFAȚĂ

Reiki este o artă terapeutică care permite conectarea cu Energia Pură, care provine din Absolut, de la Brahma, de la Dumnezeu: aici se manifestă Conștiința Pură.

Energia Pură este sursa de informații care-i permite materiei să se structureze și să se organizeze în spațiu și în timp.

Cine informează un membru al corpului pe durata dezvoltării în pântecele mamei despre cum trebuie să crească, despre îndatorirea specifică a fiecărei celule și despre modul cum acestea trebuie să se aranjeze? Energia dă informația spațială, determinând forma membrului și informația temporală care împiedică diferitele grupuri celulare să continue să se reproducă și să se diferențieze. Atunci când lipsește informația energetică corectă, corpul se îmbolnăvește.

Reiki lucrează asupra acestei Energii aducând în echilibru chakrele și diferitele organe, adică furnizând informația care lipsește. Orice boală nu este altceva decât o lipsă de informație.

Cu toate acestea, răspândirea Reiki în Occident s-a tradus în ultimii ani într-o difuzare sălbatică și adeseori prea puțin onestă care a generat confuzie, mituri false, dar care, mai ales, a întunecat adevăratele rădăcini ale acestei arte (meșteșug).

Textele argumentate din acest domeniu sunt și ele într-adevăr foarte multe, de aceea ni s-a părut optim demersul lui Carini și Visconti, care, în această carte foarte ușor de consultat, oferă răspunsuri la mii de întrebări ce pot lua naștere în mod spontan, întrucât se apropie de o tehnică nouă care are în interiorul său valori de înaltă sacralitate și respect.

OSVALDO SPONZILLI

Dumnezeu nu este o persoană, Dumnezeu este Energie.
El este esența vieții. El este conștiință pură.
Ele este veșnic.
Și cu toate acestea, nu toți sunt în măsură să găsească refugiu în prezentul ce trăiește, care cuprinde totul.

Gandhi

Omul este meșterul propriului destin,
în sensul că este liber să-și aleagă
modalitatea în care să-și folosească libertatea.
Dar omul nu are controlul rezultatelor.
De îndată ce se iluzionează, dă greș.

Ghandhi

INTRODUCERE

Una din convingerile profunde, am spune, cea fundamentală, care inspiră gândirea Reiki este că niciodată nimic nu are loc din întâmplare. Să ne gândim chiar că ideea, dezvoltarea și nașterea acestui volum nu sunt întâmplătoare, ci că în spate se află un plan/desen precis care privește viața autorilor și a celor ce îl vor citi. Iar aceasta este valabil și prin faptul că această carte, în acest moment, se află în fața ochilor voștri.

Este deja un fapt cunoscut că în lumea întreagă crește de la o zi la alta numărul persoanelor care cred în Reiki, care îi acceptă principiile ca inspiratoare ale unei noi concepții despre existență, care descoperă semnificația lui „a vindeca" și în afara domeniului strict clinic. Iar când, la Reiki, vorbim de „vindecare", ne referim la posibilitatea de recuperare, într-un număr deosebit de mare de cazuri, nu numai a sănătății corpului, ci și a spiritului.

Alt factor, pe care îl reținem ca deosebit de semnificativ, este acela că fenomenul se răspândește încontinuu nu din cauza unei „passe-parole" – cu atât mai discutabilă cu cât este împotriva oricărei bune-credințe a celui ce o practică – ci pe baza unor elemente concrete și obiective care îi asigură valabilitatea.

Reiki nu se naște astăzi – scrierile Sutra de mai bine de 2500 de ani tratau deja problema foarte amplu – ci doar în trecutul apropiat a fost descoperit în Japonia, la Kyoto (de către un teolog numit Mikao Usui) și, mai mult pentru merit decât pentru tenacitate, lumina sa a început din nou să strălucească.

De aici a început mai apoi să-și adâncească rădăcinile și în lumea occidentală. Cauza marelui interes pe care i-l acordă cultura noastră este probabil aceea de a cerceta, de a intra în tot mai difuza lipsă de valori etice și spirituale care caracterizează vremurile noastre, stilurile noastre de viață, existențele noastre. În sfârșit, ne-am dat seama că neîncetata și deșănțata noastră cursă spre „a avea", trebuia să aibă, în mod necesar, pauze dedicate lui „a fi", existenței, persoanei ca atare, cu toate

exigențele pentru a se regăsi și a se recunoaște: individ între indivizi, desigur, dar într-o societate și într-un context în care interacțiunea și conviețuirea devin în fiecare zi tot mai stresante, iar competiția tot mai devastatoare. Reiki, aceasta este convingerea noastră, poate face să fie recuperate omenirea, spiritualitatea, armonia și altruismul, sănătatea mentală și fizică, dragostea (da, dragostea) și certitudinea. Toate acestea sunt condiții de dorit nu numai în viața cotidiană normală a relațiilor, ci și în domeniul profesional.

Cărți despre Reiki și istoria sa, care descriu în detaliu tehnicile de tratament, care vorbesc pe larg despre chakre și despre caracteristicile lor, se găsesc cu destulă ușurință. De aceea, am reținut ca fiind util și necesar să facem ceva diferit: **să răspundem la întrebările care îi pot veni în minte oricărui cititor**, dar la care nu ar putea ști unde să găsească răspunsurile. Așadar, o carte „complementară" celor scrise, care exploatând în mod sinergetic cunoștințele specifice și experiențele autorilor, este în măsură să satisfacă curiozitățile, uneori chiar banale, și, dacă este cazul, să înlăture suspiciunile, pentru a da prilejul celor interesați de Reiki să i se alăture cu seninătate și liniște sufletească.

Anumiți factori sunt, îndeobște, indispensabili cititorului pentru ca această operă să-i fie realmente utilă: disponibilitate mentală efectivă pentru a accepta că unele lucruri pot exista și există, altfel decât le-a considerat dintotdeauna; încredere în faptul că Reiki, **în nici un caz nu poate dăuna**, de regulă; în sfârșit, să creadă – și îi dăm asigurarea formală – că ceea ce va citi nu sunt simple ipoteze ori supoziții, ci rodul realei experiențe a autorilor. Spor la citit!

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

1) Care este semnificația cuvântului Reiki?

Reiki, care în multe texte este menționat cu pronunția raykey, dar în Italia este pronunțat așa cum se scrie, este un cuvânt japonez format din două părți Rei și Ki.

Prima parte, Rei, exprimă conceptul de Energie Universală care cuprinde totul și de la care totul își trage originea. Deci, o Energie prezentă în fiecare moleculă, în fiecare atom al oricărui lucru, inclusiv al corpurilor noastre care nu ar exista fără ea.

În schimb, Ki este, în particular, Energia vitală care curge în fiecare lucru viu. Acest concept îl găsim în toate culturile, chiar cu definiții diferite: cu simplu titlu de exemplu, chinezii îl numesc CHI, în cultura indiană este PRANA, în cea creștină LUMINA. Sintetizând cele spuse, reținem că Reiki este **Energia vitală universală**, înțeleasă ca fuziune a energiilor care interacționează între ele.

2) Reiki este o religie, o filozofie sau altceva?

Reiki nu este o religie și nici nu se inspiră, nici nu face referire la nici o filozofie. Dacă ar fi să dăm o definiție oarecare folosind limbajul curent, am spune că este o **metodă holistă** (deci, ce se referă la o „totalitate organizată") terapeutică, în măsură să genereze armonia spirituală, mentală și fizică. Adică, în sens larg, sănătate și bunăstare.

Dar, după părerea noastră, este ceva mai mult: este o doctrină spirituală, foarte simplă și totuși în măsură să se imprime adânc în sufletul omului; o „metodă" de a ne descoperi pe noi înșine, capacitățile noastre creatoare, de a trăi și a interpreta activitatea noastră zilnică într-o optică cu totul nouă. Cu Reiki, este pusă în valoare însăși viața noastră, făcând uz de parametri diferiți, față de cei actuali, care o fac atât de densă în contrarii, în stres, în dorința de a poseda, în individualism de multe ori exasperant. Reiki ne repune, așadar, în contact cu acea calitate divină „Energia" care se află în noi și în afara noastră.

În definitiv, chiar și noi suntem Energie, trăim scufundați în Energie, fără măcar să ne dăm seama de aceasta. După

cum nu ne dăm seama, sau poate prea puțin ne oprim spre a reflecta, că fiecare dintre noi este o mică părticică dintr-un TOT, că viața noastră ne oferă adeseori intuiții cărora nu le acordăm atenție; că în noi se găsesc potențialuri de dragoste și de bunătate mult mai mari față de ceea ce percepem la nivelul conștiinței; că – fie chiar și în mod diferit de la individ la individ – suntem dotați cu potențial creator; că fiecare dintre noi s-a născut cu un plan personal, cu o misiune de îndeplinit: realizarea propriului SINE; că trăim în context omenesc, ignorând și acordând puțină atenție bucuriei de a da și de a primi; în sfârșit, că avem toate capacitățile necesare pentru a înfrunta viața cu curaj. Când vom fi pe deplin conștienți de toate acestea, ne vom putea realiza „vindecarea" personală: **să fim în armonie** cu Universul atât la nivel fizic, cât și psihic.

Presupunerea intuibilă și indispensabilă pentru acest rezultat, este voința unei minți care dorește realmente să schimbe și să evolueze. Toți o știm bine, cât de mult mintea noastră ne poate fi cel mai mare prieten, dar și dușman. Însă dacă este educată cu răbdare și dragoste, va fi receptivă la schimbare. Acesta este ajutorul pe care îl dă Reiki. Acesta este în măsură să trezească Energia de Dragoste ațipită sau uitată, astfel că, intrând în noi ne ajută în nevoile noastre autentice. Este ca și cum am avea la dispoziție un perceptor sensibil și atent la nevoile noastre cele mai intime, la cererile imperioase pe care, adeseori, nici noi înșine nu reușim să le recunoaștem și să le ascultăm. Mai mult, îl vom putea simți ca pe un părinte care încurajează la depășirea schemelor mentale artificioase și instrumentale, a suprastructurilor psihologice sedimentate în corp, a temerilor ascunse. În sfârșit, un ghid care nu ne va judeca, dar care ne va ajuta să scoatem ce este mai bun din noi cu dragoste nemărginită.

3) Când vorbim despre Dragoste, înțelegem să fim mereu buni și disponibili?

Este important să nu confundăm Dragostea cu „cel mai bun". Cel mai bun, așa cum este îndeobște cunoscut, este în general calculat, nu prea altruist este unul care acționează – cu scopuri bune – pentru a-și satisface un Ego care se mulțumește cu generozitatea proprie. Dragostea pe care noi o înțelegem este, însă, acel sentiment natural, spontan și lipsit de orice interes, exceptat de la orice așteptare, care ne face să luăm parte în mod pozitiv la orice eveniment, trăit de oricine. Aceasta este Dragostea Reiki.

4) Din ce cultură provine Reiki?

Despre Reiki nu există o literatură sau informații certe cu privire la originile sale. Cu toate acestea, versiunea cea mai acreditată în prezent și împărtășită de majoritate este cea a unui teolog japonez, Mikao Usui, care i-a descoperit simbolurile și formulele într-un templu Zen pe niște texte scrise în limba sanscrită, ceea ce ne-ar putea conduce la a deduce o origine aproape certă indiană. Dar nu este singura ipoteză avută în vedere. Cu siguranță poate fi afirmat numai faptul că urmele sale se pierd în milenara tradiție a spiritualității orientale, cu referiri la scrierile Sutra de acum mai bine de două mii cinci sute de ani, care citează metodele de vindecare folosite în regiunea dintre nordul Indiei și Tibet, unde Buddha și-a petrecut cea mai mare parte a vieții sale.

5) Cei ce practică Reiki fac parte dintr-o organizație similară unei secte sau a unei congregații?

Absolut nu. Mai mult, s-ar putea spune tocmai contrariul având în vedere că Reiki este un mesaj universal, destinat fiecărei ființe umane, într-o fază istorică – cea actuală – care face să se ridice la nivele maxime de folosire, instrumentală și materialistă, a energiei pe care știința și tehnologia sunt în măsură să le producă.

Omul occidental, în cele din urmă, își descoperă în spiritualitate propriile capacități energetice și simte în interiorul său că trebuie și poate să le gestioneze mai bine și cu inteligență. Ne dăm seama că a lui și numai a lui este imensa responsabilitate a calității vieții sale și a celei a întregii planete. Cu trecerea timpului, aceste concepte se înrădăcinează profund atât în interiorul familiei cât și în societate, dezvoltând o cultură a „binelui

comun", de prea multă vreme uitată, iar astăzi aproape inexistentă.

Reiki are în sine și le dezvoltă, aceste principii, așadar nu aparțin unei elite, nu este în legătură cu nici o etnie sau națiune, ori religie: aparține întregii omeniri, este o maturizare a conștiinței în măsură să răspândească în mod pozitiv evoluția complexă a planetei noastre.

Omul va avea tot mai multă conștiință asupra capacităților proprii infinite, pe măsură ce va dobândi conștiința de a poseda în mod natural, calități divine care așteaptă numai să fie readuse la lumină, încă de la naștere, pentru a se manifesta și a fi folosite. Pe lângă aceasta, recunoscându-le și la oricare alt om, va putea să depășească conflictul diversităților, iar cuvântul „egalitate" va fi înțeles în semnificația lui cea mai profundă.

6) Este potrivit și pentru noi, occidentalii?

Poate că niciodată n-am avut nevoie mai mult de Reiki decât în aceste momente! Sătui de tot ce este evoluție tehnologică, sufocați de condiționări continue la toate nivelele, solicitați în mod constant de decizii care nu derivă din alegeri interioare conștiente, încarcerați în programe de viață mereu mai rapide și, deci, mai superficiale, ne putem recupera „existența" originară recurgând la înțelepciunea legilor universale de evoluție și de supraviețuire, care ne vin în ajutor indicându-ne căile de schimbare a unei realități care distruge atât la nivel psihologic cât și spiritual. Distrași de continuele presiuni consumatoriste riscăm să ne pierdem, fără un punct de referință interior, riscăm să trăim potrivit capriciilor situațiilor care se află în afara controlului nostru.

Stres, anxietate, competitivitate, toate acestea ne îndepărtează de natură, de sentimente și de recunoștință pentru viața însăși. Astfel, orice „altul" devine un dușman de care să ne apărăm, un atentator la certitudinile noastre. Dar, acele certitudini de care ne agățăm cu atâta tenacitate sunt schimbătoare și tranzitorii, importante numai în aparență. Acestea sunt

iluziile care ne separă de alții și de noi înșine. Aceasta este rădăcina angoasei noastre, a lipsei continue de satisfacție.

7) Există vreo diferență între interesul cuiva pentru Reiki și credința sa în budism, creștinism sau în ateism?

Fiecare îl vede pe Dumnezeu în ceva, chiar dacă se declară ateu. Și cel care face în mod conștient rău îl caută, chiar în maniera sa aberantă, pe Dumnezeul „său". Cândva, un alcoolic spunea că îl caută pe Dumnezeu în fundul unui pahar.

În realitate, Dumnezeu este în fiecare dintre noi: în ateu ca și în religios, în asasin ca și în sfânt; numai lipsa de conștientizare îl face să nu îl vadă, astfel, adeseori ajungem să-i negăm existența. Dar se poate nega numai ceea ce există, ce este inexistent neputând fi negat.

Dacă suntem discipoli ai unui Maestru sau practicanți ai unei religii, Reiki va întări Credința; dacă, însă, nu credem în nimic, vom găsi Credința în noi înșine și în viață. Să ne amintim că în Evanghelia de la Luca este scris: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru".

8) Care este diferența dintre dragostea creștină și cea a Reiki?

Toți profeții sau Maeștrii au predicat dragostea universală, dar această dragoste se atinge numai când nu mai suntem condiționați de propriul Ego. Orice altceva poate fi mai ușor pentru om decât aceasta.

Să spune deci că în momentul în care omul se hotărăște cu umilință să fie instrument, canal de energie Reiki pentru sine însuși și pentru alții, atunci el este în măsură să perceapă Dragostea Universală, Dragostea necondiționată, despre care vorbea însuși Iisus Hristos. Reiki este numai una din multele expresii ale Spiritului Hristic.

Libertatea nu constă în a căuta să devenim ceva diferit de ceea ce suntem, nici în a face orice ne trece prin cap, ci în a înțelege ceea ce suntem, clipă de clipă.

Krishnamurti

Mintea este instrumentul percepției, dar pentru a avea o percepere adevărată, este necesar să avem o minte inocentă, care a avut o experiență dar care, totuși, este liberă tocmai de această experiență.

Krishnamurti

9) Care este obiectivul Reiki?

Acela de a ajunge să fim recunoscători pentru viața care ne-a fost dată și de a manifesta bucuria de a împărți cu alții, de a accepta bolile ca semnal de dezechilibru și, deci, de a le transforma în evoluție, de a trăi fiecare clipă nu numai cu mintea, ci mai cu seamă cu inima, de a înțelege că fiecare dintre noi își are propria îndatorire de îndeplinit în viață prin folosirea calităților proprii.

Pentru a intra în dimensiunea „Unității" este necesar să fim conștienți că fiecare acțiune sau gând interacționează la nivel energetic cu ale altora. Iar în Reiki aceasta s-a dovedit.

A fi canale Reiki înseamnă, deci, să trăim viața în globalitatea ei, înțelegându-i adânca frumusețe.

10) Are Reiki fundamente științifice?

Conceptele fizicii moderne sunt atât de diferite de cele formulate de Newton, care, chiar cu nu prea mult timp în urmă, păreau de necrezut.

Cercetările atomice ne-au revelat caracteristici neașteptate ale materiei. Totalitatea universului și fiecare formă de materie pe care o cuprinde este constituită de spații goale și atomi în mișcare continuă, cu particule mici care se mișcă în vârtej la interior. Numai datorită coeziunii lor, noi avem impresia solidității lucrurilor. Știința a dovedit că materia nu este altceva decât o formă de energie constituită din electroni, protoni și neutroni, traversată de unde vibraționale, fiecare cu frecvența proprie. Chiar și fiecare celulă a corpului nostru ia și dă energie interacționând cu celelalte celule ale organismului. Rezultă de aici că, potrivit vibrației de care sunt influențate, corpul va reacționa în consecință. Cercetătorii științifici americani au obținut rezultate obiective din observarea persoanelor care practicau Reiki, constatând cu surprindere că sistemul lor nervos autonom, rămânând sensibil la stimuli proveniți din exterior, continua să-și mențină echilibrul emitând unde alpha și theta tipice stării de relaxare. Mai mult, au pus în evidență o dominare notabilă a consumului de oxigen și a producției de anhidridă carbonică, pe lângă o reducere a concentrației

acidului lactic în sânge. Toate acestea au demonstrat o stare de bunăstare generală globală și de relaxare profundă atinsă pe durata practicii. Acest fenomen este în măsură să ofere o stare mai ridicată a conștiinței, o viață mai sănătoasă și mai armonioasă, precum și o mai mare conștientizare a responsabilității noastre în fața alegerilor și deciziilor pe care le luăm. Suntem siguri că încetul cu încetul știința va merge înainte în cercetările sale, iar multiplele vindecări până acum misterioase vor fi explicabile și se va ajunge la o cunoaștere mai amplă a energiei, a caracteristicilor sale, a formelor sale și a modului de a le fructifica pentru binele omenirii și al planetei înseși.

11) Este nevoie de studii pentru a învăța Reiki?

Reiki este arta vindecării, dar pentru a o învăța nu este nevoie de studii deosebite. Sămânța acestei arte se află deja în fiecare om, doar că pentru a fi trezit și a ajunge la înflorire, are nevoie să găsească acea legătură necesară pentru a intra în sintonie cu câmpul de potențialitate pură a Energiei Creatoare. Prin mijlocirea inițierii Reiki și a unor reguli practice simple, vom fi gata să o apucăm pe un drum bogat în experiențe semnificative, pe parcursul căruia ne vom simți în mod constant susținuți de Dragostea Universală.

12) Reiki vorbește de Energie Universală, de Spirit Divin, de Ființa Supremă. Este posibil ca acestea să fie lucruri în care nu toți cred, concepte pe care nu toți sunt dispuși să le accepte sau să se convingă de existența lor. Dacă așa stau lucrurile, se poate, îndeobște practica Reiki?

Dacă s-a demonstrat științific că Energia este omniprezentă atât în cele văzute cât și în cele nevăzute și că însuși universul în măreția sa armonioasă infinită este energie, nu s-ar putea afirma cu certitudine că totul este manifestare divină? În plus, dacă cuvântul Dumnezeu, sau divinitate, incomodează sau este respins, aceasta poate fi o limită a minții omenești, rațională și mărginită, care nu reușește să conceapă ceva infinit. Așadar, este numai o problemă de înțelegere și de interpretare, dar, în mod cert, aceasta nu va împiedica energia să existe în

corpul, în gândirea, în acțiunile fiecăruia. Dacă acceptăm acest principiu, Reiki poate fi practicat, în caz contrar ar fi ca și cum am ști că este nevoie să luăm un medicament, dar nu-l luăm pentru că nu credem în eficacitatea sa.

13) Spiritualitate și religie înseamnă același lucru?

În oricare parte a Pământului și în oricare epocă, nu a existat un Om – de la cel primitiv la cel contemporan – care, măcar o dată în viață să nu fi ridicat ochii la cer invocând ajutor și sănătate. Și aceasta, independent de religia lui, întrucât nu aceasta contează, ci Credința. Când suntem trași în lumea durerii și constrânși să înfruntăm ceva ce ni se pare mai mare decât noi, în acel moment simțim că trebuie să recurgem la Cineva care este în măsură să ne ajute. Lui ne deschidem inima plină de suferință și în El ne încredem. Aceasta este Credința: convingerea că putem să ne regăsim calea, seninătatea, predându-ne unei Forțe și unei Voințe Superioare, care împărățesc peste tot în conformitate cu un desen universal.

Diferitele religii au luat naștere prin mijlocirea diferitelor culturi, civilizații și tradiții și au evoluat ulterior astfel încât să corespundă nevoilor diferitelor popoare. Dar, toate religiile sunt numai aspecte diferite ale unei Realități Ultime la care noi, ca ființe omenești, respectiv cu minte limitată (inteligență), nu o putem ajunge, și pe care nu o putem vedea și cu atât mai puțin nu o putem înțelege.

Când vorbim de religie, ne gândim la ceva pozitiv, care-l apropie pe Om de Dumnezeu, dar mai este ceva: fiecare religie își are credincioșii săi, enoriașii săi absoluți, care resping și condamnă pe oricine o gândesc altfel decât ei. Se dezlănțuie, astfel, războaie, se înfăptuiesc măceluri, se pun în aplicare strategii de putere politică și economică. Zilele noastre încă mai sunt, în ciuda oricărui progres, o mărturie tristă. Când religia devine inspiratoarea acestor evenimente și fenomene, ea nu mai este decât o mască în dosul căreia se ascund tirani mai mult sau mai puțin de bună-credință, religia devine un instrument pentru a controla oamenii, ideile lor, acțiunile lor, prin mijlocirea fricii de pedeapsă, represiunii fizice și morale, a

simțului vinovăției. Sub acest unghi, orice religie poate deveni „o problemă": când se interzice evoluția spre o Conștiință Universală.

Când suntem legați de reguli non-universale, de interdicții care în ultimă analiză ne sunt favorabile sau sunt îndreptate împotriva cuiva care gândește altfel religia, de morale false, ne închidem față de înțelegerea „diversității"; Ego o ia înainte comandându-ne fiecare gând sau acțiune. Dacă neglijăm aceste lucruri, orice decizie, care ne apare chiar justă în fața ochilor, nu este în realitate decât rodul unui calcul al lui Ego care nu recunoaște decât arhetipuri bine definite. Aceasta este cea mai mare dificultate care ne iese în cale în fiecare zi, acesta este cercul fără de început și fără de sfârșit pe care îl urmăm în parcursul nostru, în căutarea unei libertăți de neatins câtă vreme ne va fi teamă de ceea ce este diferit față de modul comun de acceptare și față de care opunem rezistență cu toate forțele noastre.

Odată spuse acestea, putem acum, în cuvinte puține să conturăm, în schimb, ceea ce noi înțelegem prin Spiritualitate: căutarea constantă, umilă, profundă, curajoasă a ceea ce, în fiecare dintre noi, unește și nu împarte, înalță și nu respinge, ne face să acceptăm și nu să implorăm, având ca obiectiv final Dragostea și Armonia.

14) Reiki ne ajută să trăim „spiritual", să avem credință în mod conștientizat?

Fără îndoială. În fapt, Reiki ne ajută „să simțim" ce este cu adevărat Credința, să ne asumăm responsabilitățile fără temeri, să creștem individual potrivit principiilor unei evoluții care are ca punct focal calitatea interacțiunii cu alții și cu tot ce ne înconjoară. Reiki ne mai dă, în plus, capacitatea de a coborî în interiorul nostru pentru a ne observa, pentru a ne recunoaște și a ne accepta; ceea ce constituie începutul oricărei schimbări. Numai acest tip de ignoranță ne împiedică să intrăm în contact cu SINELE nostru și să atingem Conștiința Superioară.

15) Cum este posibil să scăpăm de această ignoranță?

Pentru ca ceea ce urmează să poată fi înțeles în profunzime, merită să amintim că termenul „a ignora" înseamnă a nu ști, a nu cunoaște, a nu percepe. Iată, deci, că pentru a ieși din ignoranță, în cazul nostru este nevoie să folosim... aripile. Care? Cele ale Credinței și ale Dragostei. Într-adevăr, acestea ne vor face să zburăm dincolo de ceea ce este pur și simplu omenesc.

Credința este cea care ne duce la „a crede" în existența unei legi și a unui proiect divin la nivel universal. Ea reprezintă puterea care susține, cucerește și determină totul, iar, când se unește cu Dragostea, constituie o forță căreia nimic nu-i poate rezista. Dragostea este manifestarea Divinului, prin care se realizează Armonia Cosmică. Dragostea și Credința mătură din cale ignoranța, când în conștiința noastră este anulată separarea de ceea ce este „altul" (altceva) față de noi. Sufletele noastre nu sunt ceva izolat, ci sunt parte a unei unități ce cuprinde totul, așadar indisolubil legate unele de celelalte. Această conștiință ne face să ne simțim un TOT cu fiecare ființă vie – persoane, animale, plante – și cu lucrurile.

Dragostea este principiul Vieții. Îndatorirea noastră și obiectivul de atins este de a o răspândi, înăuntrul și în afara noastră. Ne exprimăm cu adevărat Dragostea prin viața trăită – nu numai ca intenție – și cu sufletul deschis spre înțelegere, comprehensiune. Să ne referim la alții mai ales cu partea noastră spirituală, pentru că dacă facem aceasta numai cu partea care ține de Ego vom rămâne ancorați la pământ, la instinctul de a judeca, incapabili de a zbura. Cunoașterea nu este judecată, ci identificare, comprehensiune și participare. Pentru ca toate acestea să aibă loc trebuie să ne ascultăm SINELE, ceea ce este posibil numai ascuțindu-ne, cizelându-ne progresiv capacitatea de a o percepe.

16) Cum se obține această cizelare?

Am spus mai înainte că în fiecare dintre noi se găsește o scânteie divină care este parte a lui UNU și a lui TOT, așadar, care știe, vede și înțelege. Din unghiul conștiinței, o putem

considera drept Maestrul nostru interior. Lui trebuie să ne adresăm în fiecare zi, reculegându-ne în noi înșine, pentru a risipi îndoielile și incertitudinile, pentru a-i pune întrebări, pentru a alunga temerile și angoasele. Nimeni nu știe să ne asculte ca el, nimeni nu va putea răspunde ca el. Poate răspunsurile nu vin de îndată, sau nu vor fi întotdeauna lămuritoare, dar vor veni. Fie chiar pe căi diferite și în modalități subtile, dar vor veni. Secretul constă în a ști să așteptăm, observând și ascultând. Pentru ca totul să devină mai ușor, condiția esențială este să ne menținem încrederea și pacea lăuntrică spre a permite Energiei să curgă liber. Astfel vor veni și percepția și cunoașterea.

17) Cu Reiki este de regulă asociat termenul „vindecare". Așadar, este un fel de terapie? Și, este de folos sufletului sau corpului?

Etichetând Reiki drept terapie, dându-i semnificația comună a acestui termen nu este deloc potrivit, întrucât nu corespunde esenței sale, semnificației sale mai profunde. În fapt, Energia nu influențează numai dimensiunea fizică, ci pe cea mentală, emoțională și spirituală. Aceste dimensiuni fiind distincte, nu sunt, însă, separate și interacționează, fiecare fiindu-le necesară celorlalte. Doar noi continuăm să le simțim separat câtă vreme nu devenim conștienți că suntem un tot, atât în interiorul cât și în afara noastră. Iată, deci, că termenul „vindecare" conține o valență complet diferită: aceea de „mântuire" din materialitate, de recuperare a armoniei cu universul, de transcedență în spiritualitate. Când aceasta are loc, primul care beneficiază este, fără îndoială, sufletul, dar, cunoscut fiind faptul că binele sufletului este în strânsă conexiune cu sănătatea fizică, rezultă că și corpul se bucură de acest bine.

În sfârșit, merită să reamintim că energia Reiki acționează și în mod direct asupra organismului nostru prin armonia și echilibrul fiecăreia din părțile sale (argument despre care mai jos vom vorbi mai pe larg, în legătură cu chakrele); de aceea, se poate afirma cu adevărat că efectele Reiki sunt „terapeutice" atât pentru suflet, cât și pentru corp.

18) Toată lumea (oricine) poate practica Reiki?

Este ca și cum am întreba dacă toți pot iubi, așadar răspunsul este: da, toată lumea, oricine îl poate practica fără nicio diferențiere. Este, totuși, bine să facem o precizare: după cum nu poți iubi ca să-ți „treacă timpul", nici Reiki nu se poate practica drept divertisment. Să ne înțelegem, nu că ar exista obstacole materiale care să împiedice așa ceva, dar, sub aspect etic, ar fi incorect. Ca să facem o metaforă, ar fi ca și cum cineva s-ar duce la biserică pentru a mai schimba o vorbă cu vecinul de scaun. Mai bine să ne abținem, sunt alte momente, alte locuri și alte modalități de a ne petrece timpul. La fel este și cu Reiki, care, nefiind o religie în sensul restrâns al cuvântului, se adresează acelei părți a individului care este pătrunsă de spiritualitate, de idealuri, de sentiment, așadar, cu totul demnă de cel mai mare respect din partea oricui.

19) Toată lumea (oricine) poate primi energie prin Reiki?

Teoretic, da. Și nu numai ființele umane. Se poate da energie plantelor, animalelor, medicamentelor, mâncării, obiectelor. Energia însănătoșește, reechilibrează, purifică, protejează și binecuvântează. Reiki este o rază de dragoste vivificatoare la care se poate face apel în orice moment se consideră necesar. Un contact imediat se realizează între Energie și solicitant. Unicul obstacol în calea beneficiilor sale îl poate constitui o minte foarte ancorată în materialitate, care se opune și refuză contactul și fuziunea cu Energia Universală: Omul are liberul arbitru pentru alegerile sale, iar Energia le respectă. Îndeobște, este de subliniat că Reiki este întotdeauna dat la cererea celui interesat și nu este niciodată impus, întrucât n-ar avea nici un efect – din motivele despre care tocmai am vorbit mai înainte –, ci ar fi o adevărată forțare, exagerare fără nici un fel de justificare.

Adevărat vă spun că tot ce ați legat pe pământ va fi legat și în ceruri și tot ce ați dezlegat pe pământ va fi dezlegat și în ceruri.
Evanghelia după Matei

Nu condamnați spre a nu fi condamnați, pentru că cu judecata cu care judecați, veți fi și voi judecați și cu măsura cu care măsurați veți fi și voi măsurați. De ce te uiți la paiul din ochiul fratelui tău, când tu nu-ți vezi bârna din ochiul tău?
Evanghelia după Matei

20) Efectele Reiki sunt egale pentru toată lumea (oricine)?

Nu, nu sunt. Iar aceasta depinde de faptul că ființele umane sunt asemănătoare, totuși sunt diferite una față de cealaltă, ca și frunzele aceluiași copac. Ați încercat vreodată să puneți o frunză peste alta? Nu o să găsiți două egale, încât să se suprapună perfect. Se știe că viața își are frumusețea tocmai prin aceste diversități. Nici zilele, care par mereu la fel una cu cealaltă, în realitate nu sunt la fel, ele apar astfel numai atunci când, analizându-le, se neglijează particularitățile care le-au făcut diferite. La fel este și în cazul oamenilor, iar Energia îl va ajuta pe fiecare potrivit cu propriile necesități și proporțional cu capacitățile individuale de creștere, de evoluare. Unii sunt mai mult înclinați către spiritualitate, alții mai puțin, unii care sunt atenți la propriile schimbări interioare și alții care le vor sesiza și vor deveni conștienți de ele numai cu timpul. Indivizii puternic raționali ar putea descoperi că au exagerat, ținând totul sub controlul minții, pe când, dimpotrivă, cei care au dat întotdeauna frâu liber fanteziei ar putea simți imboldul de a-și activa în mai mare măsură raționalitatea. Aceasta este adevărata forță a Reiki: capacitatea de a echilibra și de a armoniza.

21) Ce beneficii are cel ce dă energie?

Beneficiul constă în canalizarea însăși a energiei. În momentul în care ne declarăm canale, ne abandonăm forței creatoare universale. Iar în acest abandon regăsim bucuria. Este ca și cum soarele ar inunda fiecare unghi din noi ducând viața acolo unde este necesar. Când acceptăm să fim instrumente ale unei astfel de forțe, viața devine strălucitoare, pentru că în noi intră lumină și lumină transmitem și altora: acesta este efectul pe care Reiki îl provoacă în cel ce donează energie.

22) Dar cel ce o primește?

Cel ce primește energia Reiki percepe că este iubit și ajutat fără nici o condiție. Dar acest lucru, în situațiile normale ale vieții de fiecare zi, nu se întâmplă în mod frecvent. Până și dragostea unei mame poate fi în parte condiționată de măsura în care copilul ei este cuminte și ascultător. De câtă vreme

Omul urmează un tip de dragoste cu adevărat independentă de orice așteptare din partea celui care ar trebui să i-o dea? Când aceasta are loc, vine scadența unui moment „magic", moment în care ne simțim iubiți pentru ceea ce suntem, cu toate limitele proprii, cu toate temerile și incertitudinile pe care le avem în interior, cu Energia care ne ajută în ceea ce avem nevoie, adeseori trebuind să discernem între lucrurile necesare și cele superflue, ducând dragostea și înțelepciunea, apropiind-o tot mai mult de „propriul" adevăr personal.

23) O femeie gravidă poate practica Reiki?

Relația dintre mamă și copilul pe care îl poartă în pântece este deja o relație de dragoste, care, totuși nu este scutită de momente posibile de anxietate și incertitudine. Cu antrenament, o gravidă își poate regăsi liniștea, echilibrul și armonia atât de importante pentru starea sa. În plus, primind Reiki în ultimele zile dinaintea nașterii, îi poate fi de ajutor, întrucât facilitează relaxarea pereților uterini și ușurează travaliul, făcându-l mai puțin dureros. Printre cei care practică Reiki, nu constituie ceva uimitor că o femeie gravidă, susținută de Energie, a avut o naștere rapidă și, pe cât posibil, relaxată, cu efecte benefice corespunzătoare pentru copil, care vede lumina cu traume minore. Nașterea ajutată în acest mod are loc cu o spontaneitate ridicată, în mod natural, conferindu-i mamei și noului născut o stare de seninătate. Mărturiile culese în acest sens sunt nenumărate și confirmă marile și multiplele potențialități ale Reiki.

24) Copilul care se naște dintr-o mamă Reiki va avea nevoie să fie inițiat?

Când va fi îndeajuns de mare și dacă dorește, îndeobște ar fi nevoie. Aceasta întrucât mama și copilul sunt două creaturi diferite, dar mai cu seamă două suflete diferite. În plus, este posibil ca, odată cu creșterea, copilul să nu simtă nevoia să practice Reiki.

Este necesar să fie cunoscut, totuși, un fapt, anume că copiii cu unul sau amândoi părinții care practică Reiki și care „au respirat" în familie acest mesaj de dragoste puternic, sunt

în mod natural predispuși să le urmeze exemplul. Copiii de opt-nouă ani pot deja să participe la seminarii în cursul cărora vor fi inițiați în Reiki pentru a-l putea practica în continuare. Cu câtăva vreme în urmă, a fost admisă la seminarul nostru o fetiță de zece ani, a fost o experiență ce nu se poate uita, atât prin intensa ei participare, cât și prin lumina interioară pe care părea că o iradiază în jurul său. Evident, nu suntem în măsură să spunem dacă aceasta i-a schimbat viața față de cea pe care ar fi avut-o, dar simțim că putem afirma, observând-o astăzi, că dacă această experiență ar fi fost mai mult răspândită și cultivată în rândul tinerilor, am avea, cu o mare probabilitate, un salt în calitatea generațională, caracterizat îndeosebi de prezența și de respectul acelor valori atât de necesare omenirii care, însă, par aproape cu totul uitate și înlocuite de altele care se învârt în jurul a ceea ce este cel mai efemer lucru pe care Omul îl poate urma: materialitatea.

25) Cum este posibil ca un copil să poată practica Reiki?

Copiii au capacități receptive și intuitive în mod cert mai bine marcate față de adulți, după cum au și fantezie și creativitate mai mari. Emisfera lor cerebrală stângă, cea în care sălășluiește raționalitatea, încă nu a luat-o înaintea celei drepte, adică a celei mai mult intuitive, creatoare, în măsură să se apropie de înțelegerea Divinului. Aceasta face ca ei, copiii, să fie „în mod natural" mai înclinați să-și însușească conceptele ce se află la baza Reiki și, deci, să aibă capacitatea de a fi canale energetice.

În lipsa unor probleme particulare, pentru adulți nu este, totuși, atât de ușor ca pentru copii ca, pe durata creșterii, diferitele experiențe trăite în viața de familie cotidiană, școlară și apoi în cea socială în general, să poată conduce adeseori la o dezvoltare exasperată a raționalității, a gândirii analitice, a conceptului de conveniență; în plus, pentru multe persoane, tot ce nu este demonstrabil științific nu este credibil și, ca atare, nici demn de interes. Cu trecerea anilor, este așadar pierdută o bună parte a capacității de percepție senzorială subtilă și extrasenzorială, iar canalele noastre energetice suferă un fel de înfundare. Este, însă, tot atât de adevărat că se dobândesc alte

capacități, fără nici o îndoială și acestea importante, dar nu ar fi, oare, mai bine dacă s-ar reuși să se păstreze și primele capacități fără a ne afla, ca adulți, în criză, să încercăm să le recuperăm pentru a avea o viață mai puțin stresată și mai fericită? Așadar, un avantaj în plus pentru cei ce se apropie de Reiki de la vârsta tânără.

26) Este folositor Reiki și la menopauză?

Fără nici o îndoială. Mai cu seamă dacă luăm în considerare furtunile hormonale ce se dezlănțuie în acea perioadă deosebită, stresul psihologic generat de senzația de declin fizic și de rezistența inconștientă care este pusă în practică în tentativa de a face față schimbărilor care vor modifica profund stilurile de viață și percepția despre sine. Aceste tensiuni interne, pe lângă faptul că provoacă tulburări și instabilitate psihologică, pot să constituie și cauza unor boli de diferite tipuri. Referindu-ne la Reiki, putem spune că, mai cu seamă în aceste condiții, chakra a doua provoacă adeseori alterări care se reflectă într-a șasea, cauzând insomnii, dureri de cap și depresii. Suntem ferm convinși, de altfel avem numeroase verificări și confirmări că Reiki ajută la depășirea dezechilibrelor psihologice, inclusiv a celor de la nivel endocrin. După cum, la fel suntem convinși că dacă ne aflăm în armonie cu noi înșine și cu cei ce ne înconjoară, viața, la orice vârstă, poate să ne scoată mereu în evidență frumusețile sale.

27) Când se vorbește despre chakre, la ce se face referire?

Semnificația literală a termenului chakra este „roată". În Reiki prin chakra înțelegem tocmai acele roți, sau vârtejuri de energie care sunt prezente în corpul uman. Și, desigur, merită să fie aprofundat acest argument. După cum am spus deja, întregul univers este compus din energie într-un proces continuu de activitate și de transformare. Și în corpul nostru este prezentă această activitate de captare și de restituire a energiei: aceasta are loc prin mijlocirea chakrelor, pe care le putem imagina ca pe niște mici vârtejuri răspândite în fiecare parte a corpului.

Dar să mergem mai departe descriind, fie doar într-o manieră extrem de simplă, care sunt, din acest unghi, caracteristicile corpului nostru. Organismul nostru este bazat pe un sistem complex energetic, indispensabil pentru funcționarea sa. Un astfel de sistem energetic este format din trei structuri principale diferite: **corpuri subtile** sau corpuri energetice sunt patru: cel eteric, cel emoțional sau astral, cel mental și, în sfârșit, cel spiritual, **chakrele** sau centrele de energie și, în sfârșit, **canalele energetice**.

Fiecare corp energetic își are caracteristicile sale specifice și frecvențe vibratorii, începând cu cel eteric (cel mai apropiat de corpul fizic), care are frecvențe mai joase, până la cel spiritual, care are frecvențe într-un grad mai ridicat.

Canalele energetice pot fi imaginate ca niște vene mici care formează o adevărată rețea în măsură să transporte prana, adică energia vitală absorbită prin mijlocirea corpurilor subtile, legând între ele chakrele care, la rândul lor, funcționează drept colectori, transformatori și difuzori ai unei astfel de energii în beneficiul organismului nostru.

Textele tradiționale vorbesc de optzeci și opt de mii de chakre; însă, din acestea numai patruzeci sunt considerate ca având o anumită importanță, celelalte desfășurând o activitate limitată, circumscrisă; în sfârșit, numai șapte sunt definite ca principale și sunt dispuse de-a lungul măduvei spinării, dirijând diferitele funcții ale corpului, ale minții și ale spiritului. Rezultă de aici că atunci când aceste șapte chakre principale, nu sunt în armonie și în echilibru între ele, pentru motive pe care în mod normal trebuie să le căutăm în noi înșine, individul suferă din cauza consecințelor negative asupra domeniilor respective de competență.

Cel care a rupt orice atașament, cel care nu este ademenit de avantaje nici rănit de rele tratamente: acela are o înțelepciune solidă.

Bhagavad-Gita

Când intelectul tău va scăpa lumii iluziilor, tu vei deveni indiferent față de scrierile pe care le cunoști și de cele ce îți mai rămân să le cunoști.

Bhagavad-Gita

28) Având în vedere faptul că Reiki acționează în principal asupra chakrelor și asupra armonizării lor, care sunt principalele trăsături caracteristice ale fiecăreia dintre ele?

Ne face plăcere să amintim că sistemul celor șapte chakre principale mai este definit și ca „Puntea Curcubeului", făcându-se referire la acel fenomen natural fantastic care pare să unească, prin culorile sale splendide, pământul cu cerul. În fapt, chakrele fac legătura între partea noastră materială și cea spirituală și vom vedea că există o corespondență între fiecare dintre ele și culorile curcubeului. Cu adevărat, putem afirma că funcționalitatea chakrelor este strâns conectată la calitatea vieții noastre, la exigențele fiecărei ființe umane și că orice dizarmonie a lor se repercutează asupra echilibrului nostru, atât fizic cât și psihologic. Tot atât de adevărat este faptul că încercările la care ne supune viața, neplăcerile, simțul vinovăției și alți factori pot influența armonia funcționării lor. Plecând de la aceste presupuneri, considerăm, fără nici un dubiu, util să tratăm pe scurt pe fiecare dintre ele, astfel ușurându-i cititorului mai buna înțelegere a „mecanismelor" asupra cărora intervine Energia transmisă prin intermediul Reiki.

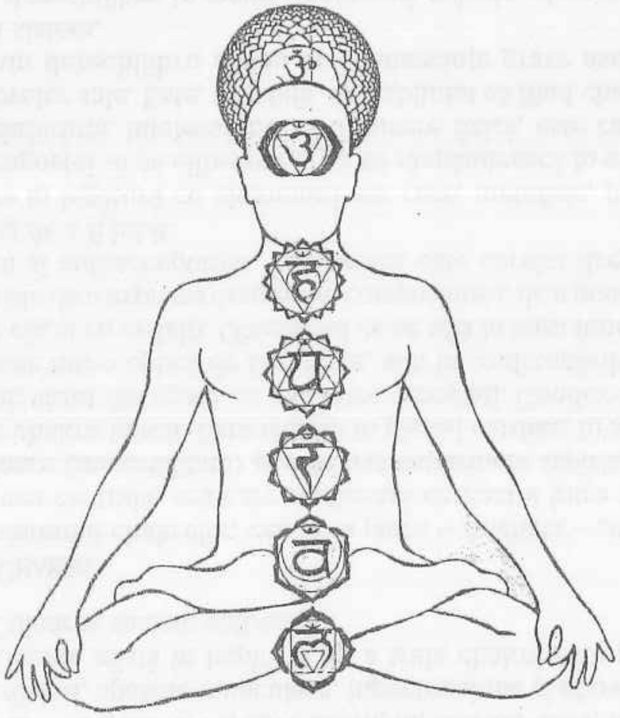
PRIMA CHAKRA

Numele ei este Muladhara, sau „centrul rădăcinii" și este situată în zona coccisului sau, văzută din interiorul corpului omenesc, în zona perineului. Funcția pe care o comandă este de supraviețuire, așadar, autoconservarea.

Prin funcționarea sa, fiecare individ caută să atingă obiectivul „liniștii personale", atât printr-o bună sănătate fizică, cât și prin confort economic suficient. Acesteia îi este în mod direct corelativ dreptul fiecăruia de a exista și de a poseda.

Această chakra este legată de elementul Pământ și, de aceea, are nevoie de stabilitate și de hrană. Când acestea lipsesc, iar individul, ca urmare, devine pradă a fricii, suferă „traume" care pot provoca disfuncțiuni, atât în lipsă cât și în exces. Consecințele unei funcționalități în lipsă sunt: nesiguranță, teamă, neliniște, indisciplină, dependențe de diferite tipuri; cele ale excesului sunt, în schimb: materialism exagerat, aviditate, lene, monotonie, dorința de a poseda.

Pe plan fizic, o proastă funcționalitate duce la tulburări sau probleme ale părților motorii ca: gambe, genunchi, picioare, coloană vertebrală și/sau tulburări la partea finală a intestinului, la rinichi, la anus și la vezica urinară. Glandele legate de prima chakra sunt suprarenalele. Culoarea sa este roșu.



Cele șapte chakre

A Doua Chakra

Numele său este Svadhisthana, adică „dulceață absolută" și se găsește în partea de jos a abdomenului, deasupra organelor genitale, la înălțimea șoldurilor. Funcția ei este de a permite gustarea plăcerilor vieții prin mijlocirea simțurilor și autoaprecierea; este direct legată de sexualitate și are toate emoțiile ce derivă din percepțiile senzoriale.

Din funcționarea acesteia, persoanele trăiesc plăcerea de „a da" și „a primi", spontan și în mod continuu. Dreptul uman corespunzător este simțirea, dorința, descoperirea.

Elementul său este apa, care curge pătrunzând în pământul pe care îl traversează îndreptându-se spre mare.

Sentimentele de vinovăție, fie că sunt justificate sau mai puțin, sunt cauza dezechilibrelor prin exces și prin lipsă. Consecințele excesului sunt: dependențe de natură diferită, dar mai cu seamă sexuale, căutări continue, aproape spasmodice, ale plăcerilor și o emotivitate excesivă. În lipsă, în schimb, avem: blocări emoționale din teama de plăcere, care pot degenera în impotență sau frigiditate, o rigiditate puternică în pozițiile pe care le asumăm în viață, între altele o constantă neîncredere, o atitudine aproape permanentă de apărare în confruntările cu aproapele și cu emoțiile în general, care pot limita puternic contactele în domeniul social.

Părțile corpului interesate sunt: nervul sciatic, ovarele, uterul, testiculele, prostata. Disfuncțiile sunt legate de aportul genito-urinar și biliar, precum și tulburări în zona lombară și pelviană. Glandele care interesează cea de a doua chakra sunt gonadele. Culoarea este portocaliu aprins.

A Treia Chakra

Numele celei de a treia chakra este Manipura, adică „gemă strălucitoare" și este poziționată pe plexul solar, la nivelul diafragmei. Funcția sa se referă la exercitarea forței, a voinței și a puterii, întrucât prin intermediul acestora ne mișcăm în societate, în lume, în mod autonom, cu obiectivul autorealizării și a ducerii la îndeplinire a îndatoririlor pe care ni le impune viața. Dreptul pe care îl susține este cel al acțiunii. Este sediul vitalității, iar elementul său, focul, este simbolul forței. Armonia celei de a treia chakra este deteriorată de sentimentul de rușine, înțeles în sens larg, ca obstacol de nesurmontat pentru a ne manifesta autoaprecierea, care se află la baza autorealizării.

Un dezechilibru al său prin exces provoacă hiperactivitate, aroganță, agresivitate, dorință de putere, de a fi înaintea celorlalți, un Ego foarte puternic care generează înfumurare și

încăpățânare. În lipsă, avem, în schimb, o voință slabă, complex de inferioritate, neglijență, teamă de viață, din cauza lipsei autoaprecierii și a incapacității de a duce la îndeplinire orice proiect; aceasta atrage pasivitate și neîncredere.

Părțile corpului interesate sunt ficatul, considerat de antici sediul curajului, vezica biliară, splina, stomacul, duodenul, colonul transversal și intestinul subțire. Sunt consecințe în posibile tulburări digestive, ca, spre exemplu, calculi, ulcer, hipoglicemie, diabet, spasme musculare, hipertensiune și oboseală cronică. Glanda aflată în legătură cu a treia chakra este pancreasul. Culoarea sa este galbenul.

A PATRA CHAKRA

În sistemul chakrelor, cea de a patra – Anahata – „nelovit", este cea centrală, cea care realizează contactul între cele trei inferioare (materialitate) și cele trei superioare (spiritualitate): este chakra inimii. Este situată în plexul cardiac, în zona dintre sâni; văzut din spate, se află între omoplați. Conduce relațiile umane într-o optică de Dragoste, atât în confruntările cu noi înșine cât și cu ceilalți. Obiectivul ce se află la baza funcționării sale este de a exprima dragostea, compasiunea, de a practica acceptarea și autoacceptarea. La acestea este corelat dreptul de a iubi și de a fi iubit.

Este în legătură cu elementul aer care, metafizic, prilejuiește Dragostei să se elibereze și să se răspândească în orice direcție. Suferința, înțeleasă nu ca o durere fizică, este cauza dezechilibrelor sale. Este, totodată, de subliniat că fiind chakra centrală, un dezechilibru al său are consecințe grave asupra întregului sistem.

Un dezechilibru în exces generează gelozie, atașament, spirit de sacrificiu exagerat, limite incerte, dependențe diferite, dorință de posedare, exigențe excesive. Cine suferă de un dezechilibru cauzat de lipsă, poate fi deprimat, antisocial, judecător sever și continuu al său însuși și al altora, narcisist, intolerant, fugă de intimitate.

Părțile corpului asupra cărora își exersează influența sunt inima, bronhiile și aparatul respirator, în general, nervul vag și – foarte important – sistemul imunitar. Așadar, bolile: disfuncții cardiace, afecțiuni pulmonare, probleme la piept și la brațe, altele decât respiratorii și circulatorii, astm, tensiune între omoplați și dureri în piept, boli ale pielii și deficite imunitare. Glanda conexă este timusul. Culoarea: verdele sau roșul.

A CINCEA CHAKRA

Numele său este Vishuddha, adică „purificare" și este poziționată în gât, corespunzător faringelui. Conduce comunicarea, inspirația, intuiția, accesul la nivelele mai subtile ale Existenței pentru a-și putea manifesta creativitatea, expansiunea și independența. Această chakra, echilibrată, prilejuiește, în fapt, realizarea autoexprimării, adică exprimarea și comunicarea nevoilor Sinelui. Este evident că acesta este dependent de capacitatea individuală de a spune și a asculta Adevărul, ceea ce prilejuiește evitarea oricărei prefăcătorii, a oricărui „truc" la care, atât noi cât și alții, adesea recurgem pentru a masca, pentru a acoperi, pentru a schimba direcția față de o realitate pe care nu vrem să o acceptăm. De aceea, nu este întâmplător faptul că falsitatea, în sens larg, îi provoacă daune majore, iar elementul său este sunetul (eterul).

Un dezechilibru al său în exces are ca semnale logoreea, incapacitatea de „a-i asculta" – nu numai metaforic – pe ceilalți și pe noi înșine, ton de voce diminuat; lipsa ei se manifestă, în schimb, printr-o „muțenie" mai mult sau mai puțin accentuată, prin incapacitatea de a exprima prin vorbe propriile stări sufletești, sentimente și puncte de vedere, adică, în concret, un comportament timid și introvertit.

Organele fizice interesate sunt cele conexe la producerea vocii, adică gâtlejul, laringele, corzile vocale, amigdalele, esofagul și bronhiile. Ca urmare, nenorocirile cele mai riscante, aflate în legătură cu o proastă funcționare a acestei chakra vor fi cele ce privesc gâtlejul și urechile, în plus (având în vedere semnificația sa: purificare), intoxicațiile și otrăvirile. Glandele aflate în legătură cu această chakra sunt tiroida și paratiroida. Culoarea este albastrul strălucitor.

A ȘASEA CHAKRA

Numele său este Ajna, „percepție" și este situată pe frunte între sprâncene, de unde și denumirea sa ca „al treilea ochi".

Este considerată centrul de comandă. Sarcina ei este să comande autoreflecția, iar trăsăturile sale caracteristice sunt să favorizeze intuiția, cunoașterea, capacitatea de a gândi, de imaginație și de vizualizare. Susține dreptul de a vedea și a cunoaște, prilejuind evoluția personală prin intermediul conștientizării propriului SINE. De aceea îi sunt dăunătoare iluziile, care îi compromit o funcționare optimă. În mod logic cu cele spuse, elementul său nu poate fi decât lumina.

Un dezechilibru din cauză de exces comportă ușurință în iluzii, stări de halucinație, fixisme, obsesii și coșmaruri, precum și dificultăți de concentrare și de memorie; în lipsă, apar dificultățile de imaginație și de vizualizare, tendința de a nu dori vederea realității, scheme mentale rigide care împiedică individualizarea soluțiilor alternative, lipsă de sensibilitate.

Părțile organismului care îi sunt corelate sunt partea inferioară a creierului, ochii și nasul. De aceea, tulburările cele mai curente pot fi durerea de cap, stresul, defecte de vedere. Glanda corespunzătoare este pituitara. Culoarea este indigo.

A Șaptea Chakra

Chakra coroanei, sau Sahasrara, chakra celor „o mie de petale". Situată în vârful craniului, corespunzător scoarței cerebrale, ea reprezintă legătura dintre sufletul individual și cel universal, adică dintre om și Dumnezeu, ca realizare supremă a fericirii.

Domeniul său este conștientizarea, scopul este cunoașterea, iar obiectivul final este Înțelepciunea, care are ca etape obligatorii depășirea polarităților și realizarea Unității. Această chakra permite înțelegerea (comprehensiunea) universală și transcendența. Fiind orientată spre autoconștiință, ea se bazează pe dreptul la cunoaștere și la învățare. O chakra care are trăsături caracteristice atât de ridicate nu putea avea ca element decât Gândirea.

Ceea ce compromite armonia și echilibrul acestei chakra este așa-numitul, îndeobște, „atașament". Așadar, orice legătură excesivă cu persoane sau lucruri, orice dependență de bunuri materiale sau fantasme religioase reprezintă tulburări care o împiedică pe Sahasrara să aibă o funcțiune armonioasă.

O carență importantă a ei presupune materialism, zgârcenie, meschinărie, cinism, apatie spirituală, incapacitate de înțelegere; un exces, în schimb, aduce disociere de propriul corp, halucinări, hiperintelectualizări, obsesii religioase.

Sub aspect fizic, este legată de partea superioară a creierului și, de aceea, orice tulburare, sau patologie de care se va suferi sunt cu referire la acesta. Cităm cu simplu titlu de exemplu epilepsia, schizofrenia, amnezia, nebunia, obsesiile compulsive etc.

Glanda ei de referire este pineala sau epifiza. Culoarea este violetul și chiar albul și negrul.

	Prima chakra	A doua chakra	A treia chakra	A patra chakra	A cincea chakra	A șasea chakra	A șaptea chakra
Nume (semnificație)	Muladhara (centrul rădăcinii)	Svadhisthana (dulceață absolută)	Manipura (gemă strălucitoare)	Anahata (nelovit, tot)	Vishuddha (purificare)	Ajna (percepție)	Sahasrara (o mie de petale)
Poziție	Baza coloanei vertebrale	Abdomen, deasupra organelor genitale	Plexul solar	Zona cardiacă	Gâtlej	Pe frunte, între sprâncene	În vârful capului
Domeniu	Supraviețuire	Emoții, sexualitate	Voință, forță	Dragoste, relații cu ceilalți	Comunicare, creativitate	Intuiție, cunoaștere	Conștientizare
Legătura cu SINELE	Autocon-servare	Autoapreciere	Autorealizare	Autoacceptare	Comunicare, creație	Autoreflecție	Autoconștiință
Exigențe	Existență, posedare	Simțire, voință	Acțiune	A da și a primi dragoste	Autoexprimare	Vedere, cunoaștere	Știință, înțelegere
Element	Pământ	Apă	Foc	Aer	Sunet (eter)	Lumină	Gândire
Simptome de dezechilibru prin exces	Simț de apăsare, lene mintală, greață, grăsime, materialitate, aviditate	Emotivitate puternică, nesiguranță, excese sexuale, atașament puternic	Sete de putere, hipercritică, agresivitate, hiperactivitate, fragmentare	Dependență de alții, nesiguranță în relații, dorință de a poseda, gelozie	Logoree, îngâmfare, închidere în sine, comunicare ineficace	Dureri de cap, halucinații, distragere, excesivă raționalitate	Exaltare mistică, disociere
Simptome de dezechilibru prin lipsă	Temeri continue, lipsă de rigoare, neliniște, slăbire, dependențe	Indiferență pentru sexualitate, impotență, emotivitate scăzută, rigiditate mentală, teamă de plăcere	Teamă, pasivitate, neglijență, superficialitate slabă autoapreciere, puțină voință	Timiditate, simț al singurătății, pesimism, indiferență	Mutism, reticență, nesiguranță și blocări în exprimare	Vedere limitată, memorie slabă, materialism, confuzie mentală, încăpățânare	Nesiguranță, simț de inutilitate, gol interior, teama de moarte

29) Cum se intervine asupra chakrelor cu Reiki și cu ce efect?

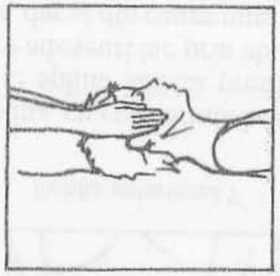
Simpla punere a mâinilor pe diferitele zone specifice ale corpului prilejuiește intervenția asupra funcționării chakrelor prin mijlocirea transmiterii de energie. Tratamentele care sunt posibile de efectuat cu Reiki sunt diversificate, dar cel așa-numit „de bază", sau „complet" constituie tratamentul ce se alege prin atingerea specifică și separată, pe lângă o cadență stabilită, a tuturor chakrelor. Este important ca oricare tratament – complet, rapid sau autotratament – să fie precedat de ceea ce se numește centrarea inimii, despre care vom vorbi în continuare.

Tratamentul complet este efectuat cu subiectul destins, el cuprinde unsprezece poziții anterioare și șapte posterioare, iar durata este de aproximativ o oră și un sfert. Ambientul ideal în care ar trebui efectuat va fi pe cât posibil liniștit, fără zgomote tulburătoare, cu o temperatură nici prea caldă nici rece; ar trebui să prilejuiască reculegerea și concentrarea, inclusiv prin ascultarea unor bucăți muzicale potrivite cu scopul și prin arderea de bețișoare de esențe parfumate. Și în acest caz, considerăm utilă descrierea, fie și numai sumară, a fiecărei poziții cu finalitatea lor.

Poziția anterioară 1

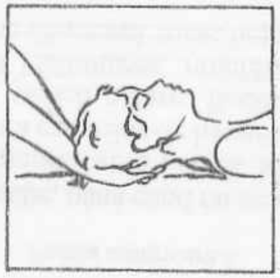
Mâinile, apropiate una de cealaltă sunt puse pe fruntea și pe ochii primitorului care este întins pe spate. Operatorul se află în spatele corpului său. Este astfel tratată chakra a șasea, intervenind asupra glandelor sistemului endocrin și a unei părți a sistemului nervos. Ajută în cazurile de epuizare, stres, alergie, răceală, hemicranie, probleme de vedere. În ce privește sfera psihologică, favorizează capacitatea de introspecție,

intuiția, dezvoltarea energiilor mentale, limpezimea interioară și contactul cu SINELE propriu.



Poziția anterioară 2

Mâinile de-o parte și de alta a corpului, pe tâmple. Ajută la reechilibrarea celor două emisfere ale creierului. Utilă în cazurile de vertijuri (labirintite), confuzie mentală și dificultăți de concentrare.



Poziția anterioară 3

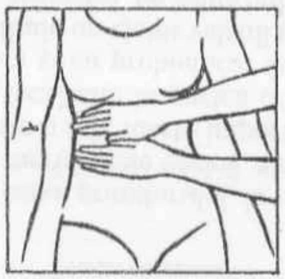
Mâinile sub capul primitorului, la înălțimea cefei. Acest punct traversat de meridianele vezicii, ale vezicii biliare și ale intestinului gros este o arie foarte importantă pentru digestie și pentru durerile localizate în partea de jos a abdomenului. Mai este în legătură și cu problemele de circulație. Tratarea acestui punct constituie un ajutor valabil și în cazurile de vomitare și de tensiune nervoasă, pe lângă influența pozitivă asupra ariilor cerebrale conexe vederii și auzului.

Poziția anterioară 4

Mâinile sunt puse pe craniu, pentru a trata chakra a șaptea. Energia care este transmisă în acest punct este de ajutor în cazurile de tumori, schizofrenie, comă, amnezie și epilepsie. Prilejuiește reechilibrarea exceselor chakrelor inferioare. În privința aspectelor spirituale, activează conexiunea cu Divinitatea și Conștiința Universală. Combate obsesiile fanatismului religios și atașamentul excesiv la bunurile materiale. În sfârșit, ajută la obținerea unui sens al vieții cu amprenta Unității.

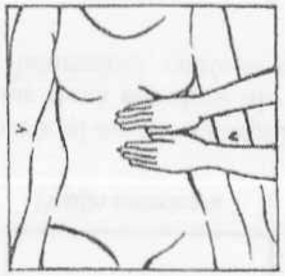
Poziția anterioară 5

Cu mâinile pe gât, este tratată chakra a cincea. Înfruntă disfuncțiile glandei tiroide și toată problematica referitoare la gât, laringe, nodulii limfatici, amigdalele, stările de anxietate, tensiunea sangvină, tumorile și corzile vocale. Sub aspectul psihologic, este utilă în tulburările conexe comunicării, în excesivitate sau în lipsă, precum și la timiditate și la introvertire, la agresivitate verbală și, în sfârșit, la incapacitatea de a da ascultare nevoilor celorlalți, precum și, aspect fundamental, celor proprii.



Poziția anterioară 6

Din această poziție, până când nu se va întoarce pe burtă, primitorul va avea operatorul în lateral. Mâinile sunt pe ficat. Favorizează rezolvarea cazurilor de hepatite, intoxicații, calculi și alte afecțiuni ale vezicii biliare. Reduce și reechilibrează emoțiile negative ca răzbunarea, ranchiuna, invidia, gelozia: toate sunt emoții care dăunează zonei hepatice.



Poziția anterioară 7

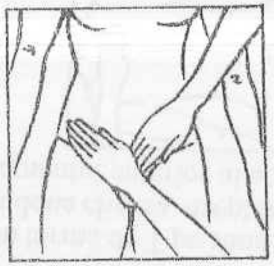
Este tratată splina, cu consecințe benefice și asupra unei părți a intestinului. O splină slăbită predispune la boli infecțioase. Slăbirea sa are adeseori loc prin abuz de alcool, fum sau substanțe stupefiante, dar și din cauza unei alimentații incorecte sau excesive. În ce privește aspectul psihologic, redimensionează efectele factorilor emoționali externi, adesea proveniți din carențe afective.

Poziția anterioară 8

Cu mâinile pe stomac, corespunzător celei de a treia chakra, se înfruntă problemele conexe gastropatiilor și disfuncțiilor degenerative ale pancreasului. Ulcer, diabet, tumori, oboseală cronică, dureri de stomac, dificultăți digestive își pot găsi soluția cu acest tratament. În plus ajută la înfruntarea, în mod pozitiv, a simțului rușinii, provocat de lipsa de autostimă, de autodisciplină sau din voință scăzută. Mai este eficace și în cazurile de aroganță, de încăpățânare excesivă și de agresivitate.

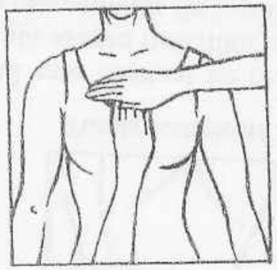
Poziția anterioară 9

Se tratează cea de a doua chakra, iar mâinile se află pe zona de jos a burții. Problematicile interesate sunt cele care se referă la organele de reproducere în general ca fibroze, chisturi ovariene, prostată etc. Este utilă în perioada de menopauză, caracterizată prin importante salturi hormonale, dar și în cazuri de amenoree sau dureri de dismenoree. Dincolo de aspectele fizice, își găsește o aplicație eficace în prilejuirea raporturilor cu indivizii celuilalt sex și predispune la entuziasm în mod constant.



Poziția anterioară 10

Mâinile sunt puse în formă de V, cu vârful în jos, pe zona inghinală. Este tratată prima chakra. Se recomandă în cazul problemelor conexe la părțile solide ale corpului cum sunt, spre exemplu, oasele, în general și dinții, în stările dureroase ale coloanei vertebrale și în dificultățile locomotorii. În plus sunt implicați rinichii, vezica biliară și partea terminală a intestinului. Întrucât teama dezechilibrează această chakra, tratamentul o combate, inducând curaj, prilejuind capacitatea de relaxare prin recuperarea siguranței, restituind încrederea în viață.

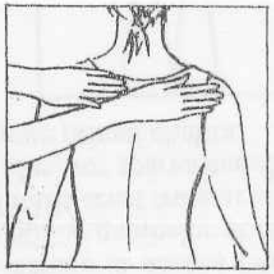


Poziția anterioară 11

Este ultima poziție efectuată în partea anterioară. Este tratată cea de a patra chakra, a inimii, cu mâinile în formă de T pe plexul cardiac. În acest caz, sunt implicați plămânii, inima, bronhiile, sistemul circulator, pielea, glanda timus, brațele și mâinile. După cum am văzut, această chakra este punctul de contact și fuziune între chakrele superioare și cele inferioare (energiile cerului și ale pământului) și determină echilibrul întregului sistem energetic. Așadar, nu este întâmplător faptul

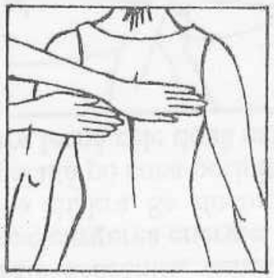
că dizarmoniile chakrei inimii creează decompensații atât la nivel psihic cât și fizic. Problemele fizice dependente de această chakra și care, prin urmare, își pot atrage revigorarea prin tratament sunt cele referitoare la sistemul circulator, limfatic și imunitar, la plămâni, astm, la cazurile de tumori la sâni, eczeme și alte afecțiuni dermatologice, dureri la brațe și la mâini. La nivel psihologic pot fi înfruntate problemele ca incapacitatea de a da și/sau de a primi dragoste, singurătatea, răceala, spiritul critic ascuțit, dificultăți în relațiile afective, dependență de raport, sacrificiu exasperat.

Să trecem acum la partea posterioară a corpului. Aceasta va fi tratată după ce primitorul s-a întors cu burta în jos.



Poziția posterioară 1

Mâinile sunt poziționate pe partea de sus a umerilor: aici se acumulează și se concentrează stresul de responsabilitate. Mușchii umărului și ai cefei se întind și se rigidizează până la a produce dureri și hemicranie. Tratamentul favorizează relaxarea lor, prilejuind întinderii să fie stopată, aducând ușurare.

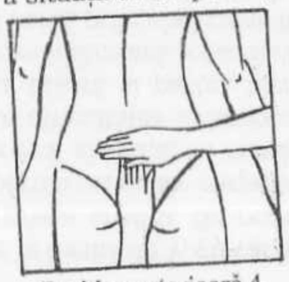


Poziția posterioară 2

Mâinile puțin mai jos de omoplați: ajută în cazurile de probleme pulmonare sau cardiace. La nivel psihologic acționează asupra sentimentelor lipsă sau exagerate în sfera afectivă.

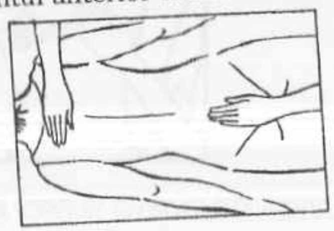
Poziția posterioară 3

Tratamentul este efectuat pe cele două laturi ale zonei renale: are influență asupra rinichilor și a glandei suprarenale, ajută la depășirea momentelor de teamă și în dificultățile psihologice de înfruntare a situațiilor cu potențial de risc.



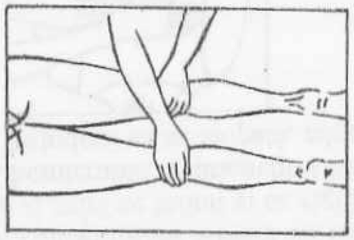
Poziția posterioară 4

Mâinile în formă de T pe zona osul sacru-coccis; influențează prima și a doua chakra, drept urmare potențează efectele atinse prin tratamentul anterior al acestor chakre.



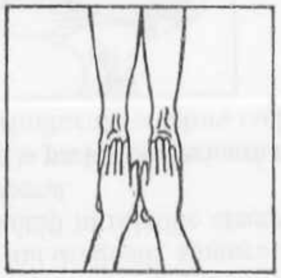
Poziția posterioară 5

Este o poziție deosebită, numită „de aliniament", care tinde să armonizeze curgerea energiei de-a lungul traseului de la prima la a șasea chakra. Se efectuează punând o mână pe zona sacrală și cealaltă pe zona occipitală, creându-se în acest mod o „punte" care leagă cele două extreme.



Poziția posterioară 6

Este rândul părții posterioare a genunchilor asupra cărora vor fi puse mâinile în același timp. Vor obține beneficii tulburările articulațiilor gambelor și ale bazinului. Dacă este necesar, poate fi întărit acest tratament cu o trecere suplimentară pe glezne. În plus, vor apărea beneficii ulterioare cu privire la problemele conexe primei chakra.



Poziția posterioară 7

Mâinile sunt puse pe tălpile picioarelor. Importanța acestei poziții derivă din faptul că prin ea se realizează o legătură cu toate organele corpului, ale căror meridiane sunt prezente aici. Mai mult, această zonă este și punctul de acces al energiei pământului care este canalizată spre partea de sus, așadar tratamentul acesteia va ameliora asimilarea acestei energii, atât la nivel fizic cât și psihologic.

După această descriere a caracteristicilor și beneficiilor pe care punerea mâinilor pe diferitele puncte ale corpului le poate aduce sistemului chakrelor, cu ameliorarea corespunzătoare a funcționării lui atât fizic cât și psihologic, se poate înțelege mai bine importanța care se acordă în Reiki curgerii armonioase a energiei.

Așadar, transmiterea energiei înseamnă, în principal, menținerea sau restabilirea echilibrelor necesare pentru interacțiunea pozitivă cu ceilalți, dar și trăirea experiențelor pe care viața de zi cu zi ni le propune într-o optică de creștere pe orice plan, atât fizic cât și mental sau spiritual. În fapt, orice eveniment ne implică în aceste planuri și atrage o posibilă alterare a echilibrelor noastre. Chiar în momentul în care trăim o experiență, Reiki ne face conștienți de ceea ce se întâmplă înăuntrul și în afara noastră, ajutându-ne să ne menținem centrul echilibrului și să ne dăm seama de esența adevărului nostru interior. Nu va fi ușor, însă lucrul constant în această direcție ne va ajuta să ne menținem mintea și corpul sănătoase și eficiente, făcându-le și adevărate structuri pentru manifestarea calității SINELUI nostru în această viață.

30) Există diferite tipuri de tratament?

Da, există trei tipuri diferite de tratament. Primul este cel de bază sau cel complet, pe care l-am expus deja în liniile sale esențiale, al doilea este așa-numitul tratament rapid, iar al treilea este autotratamentul.

31) Care sunt caracteristicile tratamentului rapid?

Tratamentul rapid este numit astfel întrucât se deosebește de cel complet nu atât prin efecte, cât prin modalitățile de furnizare a energiei. În tratamentul complet, într-adevăr, primitorul este destins pe un pat, sau alt suport asemănător, și primește energia în cele optsprezece poziții descrise mai sus; ceea ce presupune o mai serioasă angajare în timp, având în vedere că fiecare poziție este menținută cel puțin trei minute, în total, ceva mai mult de o oră. În cazul tratamentului rapid, în schimb, primitorul poate sta doar așezat, pe un scaun sau pe

un taburet, întrucât pozițiile mâinilor care vor fi puse de operator vor fi simultane atât pe partea frontală, cât și pe cea dorsală a celui interesat. Se va pleca de la chakra a șaptea, pe vârful craniului și se va coborî apoi la fiecare trei minute până la zona pelviană-sacrală. În acest fel, se va avea un flux de energie pe chakre mai concentrat, o durată redusă (aproximativ douăzeci și cinci de minute) și o eficacitate comparabilă cu cea a tratamentului complet.

Totuși, rămâne pentru tratamentul complet un avantaj favorabil, de neegalat: tocmai durata sa mai lungă îi prilejuiește primitorului să se relaxeze în cea mai mare măsură, îi dă o stare de comoditate mai bună și o absorbire mai ușoară a energiei. Tratamentul rapid este cam ca o „lovitură" de energie care atinge obiectivele ce îi sunt proprii atunci când nu există suficient timp la dispoziție sau structurile adecvate tratamentului complet.

Nu vă faceți griji pentru ziua de mâine.
Ziua de mâine se va îngriji de ea însăși.
Fiecare zi cu greutățile ei.
(Evanghelia după Matei)

Voi sunteți lumina lumii. Nu se aprinde o candelă pentru a o pune sub obroc, ci pe un candelabru, pentru ca să strălucească pentru toți.
(Evanghelia după Matei)

32) În ce constă autotratamentul?

Autotratament este tocmai ceea ce însuși termenul lasă să se înțeleagă: cel care dă energie și cel care primește sunt una și aceeași persoană. Cu alte cuvinte, ne dăm energie nouă înșine. Este un instrument puternic de autovindecare și de creștere interioară.

Pe durata acestui tratament amândouă mâinile sunt puse pe partea anterioară a subiectului, plecând întotdeauna de la chakra a șaptea și coborând la fiecare trei minute – dar nimic nu interzice ca, dacă se consideră oportun, perioada să poată fi mai lungă – până la prima chakra.

În Reiki, autotratamentul este considerat practica electivă, liberă, cea mai importantă pentru a avea grijă de noi înșine, pentru a ne purifica și a ne menține într-o bună stare de sănătate atât fizică cât și mentală. Autotratamentul poate fi comparat, sub anumite aspecte, cu meditația. Pe durata exercitării lui, în fapt, ne concentrăm asupra noastră înșine, deschiși la mesaje care provin din adâncul nostru: este un moment al Adevărului, o intrare în legătură cu Conștiința Universală din care facem parte. Se întâmplă frecvent ca pe durata autotratamentului să iasă la iveală sugestii, dacă nu chiar răspunsuri la conflicte până atunci nerezolvate. Iar aceasta se întâmplă cu mai multă ușurință dacă metoda autotratamentului este practicată cu foarte multă conștiență, nedisjunctă, însă, de atenția și concentrarea asupra semnificației, pe cât de profundă pe atât de amplă, a oricărui punct energetic pe care îl vom trata.

Atât pentru a nu fi distrași de alte gânduri – și, deci, pentru a prilejui tratamentul cu cea mai mare atenție – cât și pentru a obține în întreaga sa deplinătate semnificația universală a fiecărei chakra în parte, noi recomandăm să fie pronunțate din când în când afirmații care stimulează conștientizarea și creșterea interioară. Vi le propunem în continuare.

Chakra a șaptea, cu mâinile pe vârful capului:
Eu sunt parte a întregului
Chakra a șasea, cu mâinile acoperind ochii și sprâncenele:
Eu sunt intuiție și înțelepciune

Chakra a cincea, cu mâinile înconjurând gâtul:
Eu exprim creativitatea mea și ascult vocea mea interioară
Chakra a patra, cu mâinile suprapuse la înălțimea inimii:
Eu sunt Dragostea
Chakra a treia, mâinile suprapuse pe plexul solar:
Îmi realizez propriul SINE în viață
Chakra a doua, mâinile suprapuse pe abdomen:
Împărtășesc cu bucurie speranța de a da și de a primi
Prima chakra, mâinile în formă de V pe zona pelviană:
Trăiesc viața cu curaj

33) Există, deci, o succesiune obligatorie?

Mai mult decât obligatorie, ar fi corect să spunem reco-
mandată cu căldură. De fapt, nu s-ar întâmpla nimic dacă suc-
cesiunea ar fi schimbată, dar urmând cele arătate mai înainte,
reținem că numai astfel se obține eficacitatea maximă.

După ce am efectuat centrarea inimii este important să
începem întotdeauna de la cap, atât în tratamentul complet cât
și în cel rapid sau în autotratament, pentru a termina cu picioa-
rele. Aceasta este ceea ce ne-a fost transmis de către Școala lui
Mikao Usui. Energia vitală a Universului va coborî asupra
noastră și va curge precum o purificare, ca o ploaie de aur care
va dizolva zgura (scoriile) necazurilor noastre, readucând vita-
litate și strălucire în zonele slabe și întunecoase ale corpului și
minții noastre, trezind sufletul din amorțeală.

34) De ce este importantă centrarea inimii și ce se întâmplă dacă nu se face?

Centrarea inimii, în tratamentul Reiki, echivalează cu legarea ștecherului la rețeaua electrică atunci când vrem să ascultăm radioul. „Centrarea inimii" înseamnă să ne oferim, să cerem, să simțim. Să ne oferim cu umilință pentru a fi instrumente (ștecher), să cerem universului să ne dea Energia sa (curentul electric), să simțim prin intermediul mâinilor Energia care curge în cel ce o primește (radioul). Mai mult, centrarea inimii servește la îndepărtarea oricărui gând diferit de cel de a da Dragoste și Armonie, după cum în același timp intrarea

în sintonie cu Dragostea Universală va crea un fel de protecție în jurul nostru. Toate acestea se vor obține prin puritatea sentimentelor, lipsa totală de așteptări și de orice fel de formă de judecată, prin lăsarea să curgă curentul vital „ascultând" fără a interveni în nici un fel.

35) Este posibilă tratarea unor părți ale corpului diferite de cele unde sunt poziționate chakrele?

Desigur, iar cazul cel mai obișnuit este cel al părților organismului care prezintă probleme specifice. După ce am tratat fiecare chakra prin „canonicele" trei minute, mâinile vor fi poziționate pe partea care are nevoie de tratament special, dând energie pentru cel puțin zece minute. În anumite împrejurări, un astfel de tratament va putea fi repetat de mai multe ori, atât în aceeași zi, cât și în zile succesive.

36) Se poate da Reiki numai persoanelor?

Nu, se poate da la orice. Astfel, ar fi o obișnuință foarte bună să se dea Reiki mâncării înainte de a o consuma, medicamentelor înainte de a le lua, plantelor și florilor din grădină, obiectelor ce ne aduc plăcere, după cum va fi util să dăm Reiki prietenilor noștri animale care nu se simt bine. A da Reiki înseamnă a imprima în memoria energetică a orice, ființă vie sau nu, o vibrație de Dragoste. Cu cât vom fi mai fideli acestui concept, cu atât vom progresa pe calea evoluției și creșterii cu conștiință și în cunoștință de cauză, întrucât noi – și orice altceva împreună cu noi – facem parte din același proiect universal pătruns de Dragoste și de Armonie. A practica Reiki înseamnă a te simți parte a acestei vieți.

37) Ce se întâmplă dacă, urmând un tratament asupra noastră înșine, sau asupra altora, ne pierdem concentrarea?

Nimic deosebit și nu există nici un motiv să ne lăsăm cuprinși de neliniște, însă va fi necesar să reluăm pentru a ne recupera fluxul armonios al Energiei. O bună tehnică, mai ales pentru cine are o minte agitată, neliniștită, este de a urma ritmul respirației proprii sau pentru cine are o bună capacitate de

vizualizare, „să vadă" cu ochii minții o rază de lumină care intră în noi de la chakra a șaptea pentru ca mai apoi să curgă din nou prin noi înșine sau prin primitor, din mâinile noastre.

38) Un tratament poate fi întrerupt, apoi reluat?

Dacă tratamentul este întrerupt, va fi necesar să o luăm de la început. Așadar, să reluăm contactul cu propriul SINE, efectuând centrarea inimii, pentru a ne lega din nou de Energia Universală.

39) Există vreo diferență între un tratament făcut de o singură persoană și de mai multe persoane în același timp?

Este posibil să existe, iar într-un astfel de caz sunt puse în relație cu trăsăturile caracteristice ale celui ce primește. Unii sunt mai receptivi, așadar, mai „deschiși" dacă tratamentul este făcut de o singură persoană, cea în care au încredere în cel mai înalt grad; alții nu au nici o dificultate să primească chiar de la mai multe persoane în același timp. Aceste diferențe individuale sunt în legătură cu faptul că cel care dă este în măsura cea mai mare în sintonie cu cel care primește, astfel că fluxul energetic curge într-o măsură mai mare de fluiditate și eficacitate. Îndeobște, cele mai bune rezultate se obțin atunci când atât primitorul cât și donatorul/donatorii se abandonează în totalitate în curgerea Energiei. Iar aceasta are loc cu o mai mare ușurință în grupurile de schimb, în care primitorul este, pe rând, unul din componenții grupului însuși, iar ceilalți sunt donatorii.

40) Ce este un grup de schimb?

Un grup de schimb este constituit din mai multe persoane care se întâlnesc periodic pentru a practica Reiki, dându-și energie pe rând. În plus, este o mare oportunitate pentru cel care luând inițiativa la Reiki, nu are, totuși, în mediul familiei proprii sau al prietenilor proprii, pe cineva căruia să-i dea și de la care să primească Reiki. Practica schimbului este foarte importantă deoarece primește semnificația de Unire, Armonie, Fraternitate. Este o sărbătoare pentru Sufletul care întâlnește

alte suflete cu aceleași caracteristici și cu aceleași obiective, dar este și o întâlnire de „vindecare" pentru că, după cum am văzut, aceasta nu este altceva decât armonizarea spiritului, a corpului și a minții. Scoțând apă împreună cu alții din izvorul divin al vieții înseamnă mai cu seamă „împărtășire" a experienței vieții înseși, pe lângă manifestarea dragostei reciproce într-un parcurs de creștere care are ca țintă evoluția unei conștiințe planetare mai evoluate. Adăugăm că un suflet trezit din nou își îndeplinește îndatoririle și își împlinește dorința când își poate exprima vocația pentru Dragoste. Acesta este scopul unui schimb Reiki făcut de mai multe persoane în cadrul unui grup.

41) Are vreo importanță faptul dacă între persoana supusă tratamentului și cea care o tratează există o relație proastă, sau doar o antipatie?

Evident că are importanță, chiar ni se pare foarte dificil să ne`gândim că cel care se supune unui tratament solicită aceasta unei persoane de care nu se află pe deplin încântat, chiar deranjat. Când își fac apariția senzațiile de antipatie, de neîncredere, de neliniște, interacțiunea nu poate avea loc cu eficacitate, așadar, ar fi mai bine să o evităm, cu respectarea liberei alegeri, atât din partea celui ce donează cât și a celui care primește.

42) Dacă, într-un cuplu, amândouă părțile practică Reiki, există o trecere mai puternică de energie?

Doar dacă unul din cei doi nu a parcurs acest drum numai pentru a-i face plăcere celuilalt, adică fără nici un interes real; ar putea apărea evidentă condiția lor privilegiată, întrucât sunt în deplin acord asupra unei căutări care îi ține alături atât pe plan uman cât și pe cel spiritual. Când are loc aceasta, viața de cuplu primește o semnificație și își apropie o viziune etică diferită de cea normală și chiar mult mai profundă.

Cu Reiki această unire va putea perfecționa și mai mult sensibilitatea proprie și înțelegerea faptului cât este de important să trăiești împreună acest continuu act de iubire. În acest climat, schimbul Reiki devine o emoție care angajează cu tărie

și care duce cuplul la un nivel ridicat de armonie și de recunoștință reciprocă.

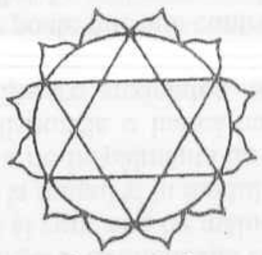
43) Cum ne putem concilia latura noastră materială cu cea spirituală?

Pentru a explica acest lucru, putem face referire la simbolul antic al celei de a patra chakra, cea a inimii, reprezentată de două triunghiuri echilaterale, dintre care unul este cu unghiul în jos, care se suprapun încrucișându-se în interiorul unui cerc înconjurat de douăsprezece petale.

Cel cu vârful în jos reprezintă energia din cer care coboară spre materie, iar celălalt energia materiei care saltă spre cer. În centrul suprapunerii lor, așadar corespunzător centrului cercului simbol de perfecțiune, se realizează creația: sau, cea mai înaltă expresie a Dragostei. Cele două energii sunt necesare una alteia, se atrag în mod constant, și totul din natură se trage din această sinergie. Dar, pentru a răspunde mai clar la întrebare, putem da exemplul unui copac. Înainte de a deveni copac, sământa lui a avut nevoie de întunericul pământului și de toate substanțele sale nutritive pentru a putea ieși la lumină, dezvoltându-se și crescând spre cer. Totodată, dezvoltarea trunchiului și a coroanei este în mod necesar însoțită de o dezvoltare paralelă și proporțională a rădăcinilor.

Ei bine, ceea ce se întâmplă în natură, se întâmplă și cu ființa umană, ceea ce este adevărat în armonia sa minunată, este adevărat și pentru noi. Dezvoltarea și consolidarea rădăcinilor noastre este echivalentă cu coborârea în noi și perceperea părții noastre celei mai profunde. În acest fel, vom avea posibilitatea să înțelegem de ce acțiunile noastre ne provoacă suferință sau ne conduc la comiterea din nou a acelorași greșeli.

„Văzându-ne“ laturile obscure, cele care ne condiționează, reprimările noastre (refulările), constituie unica modalitate de a înțelege cum s-a format în timp personalitatea noastră, pentru că suntem prizonierii rolurilor noastre, pentru a apuca pe calea „vindecării“, asumându-ne până în străfunduri responsabilitățile noastre.



A patra chakra

Greșelile pe care le comitem în modul cel mai constant derivă din condiționări vechi, pe care mintea noastră continuă să ni le readucă și la care suntem expuși în mod pasiv, ca și computerele ale căror programe se repetă fără soluția continuității. Dacă reușim să întrerupem acest cerc vicios, vom începe o muncă interioară lungă, dar benefică, care va duce la evoluția noastră personală și care va privi toate planurile conștiinței noastre.

Mulți dintre noi, atunci când se simt neliniștiți, instabili sau încearcă un gol interior, caută un remediu pentru starea lor proastă, în exteriorul lor, în materialitate, sau fug de responsabilitățile lor – de fapt despre asta este vorba – aruncându-se în crize depresive în care orice aspect al vieții nu mai are nicio valoare, sau se apucă să caute un maestru care îi va lua de mână spre a-i conduce către Iluminare. Însă, astfel de soluții servesc mai degrabă la a ne pierde ulterior, decât la a ne regăsi, întrucât, căutând în afara noastră ceea ce, de fapt, ar trebui să căutăm înăuntru, ne îndepărtăm tot mai mult de partea interioară care este adevărata noastră natură și esență. În aceste lovituri ale sorții, ne va fi de mare ajutor să ne amintim că fiecare om este o întâlnire și o fuziune între energia pământului și cea a cerului, că suntem fii ai Iubirii cosmice, universale. Aceasta și numai aceasta este adevărata și cea mai puternică forță a noastră.

44) Rezultatele ce se pot atinge cu Reiki sunt garantate?

Când acționăm un întrerupător pentru a lumina încăperea, se aprinde lumina, dar cu condiția ca instalația electrică să

permită fără probleme trecerea electricității; la fel se întâmplă cu Reiki: dacă nu există obstacole în acceptarea sa, dacă există dragoste și respect pentru sine însuși și pentru alții, dacă există mulțumire pentru darul vieții, atunci efectele sale se vor desfășura în întreaga lor pozitivitate.

Cu toate acestea, teama de a înfrunta schimbările, independent de natura lor, ne face adeseori să ne precipităm în întuneric. Necunoscătorul, tocmai așa fiind și imaginându-și că poate obține beneficii, poate provoca rezistențe foarte puternice încât să blocheze evoluția.

Dacă plecăm de la presupunerea, care deja este pe larg dovedită, că psiché condiționează povara, adică corpul nostru și integritatea lui, se poate afirma că, dacă într-adevăr vrem să ne vindecăm de o boală oarecare, procesul de vindecare trebuie să înceapă tocmai din capul nostru, schimbând gânduri și obiceiuri, înfruntând cu curaj conflictele interioare nerezolvate.

Obstacolul cel mai puternic, de multe ori de netrecut, îl constituie Ego-ul nostru care, persistând în vechile și adânc înrădăcinatele convingeri, strâns legat de iluzoria certitudine a cunoscutului – chiar dacă provoacă proastă dispoziție – ajunge până la urmă să refuze singura perspectivă a unei reexaminări a ceea ce în trecut ne-a făcut să ne simțim rău, a provocat neplăcere și durere, nereușind astfel să ne schimbăm atitudinea în fața a nimic. Deci, legăturile noastre mentale sau falsele nevoi, inclusiv materiale, împiedică vindecarea. Secretul constă în eliberarea cu adevărat de proiecțiile limitate ale Ego-ului nostru, de temerile de a ne repune în discuție. Numai în acest fel, deschizându-ne în mod necondiționat la curgerea Energiei, vom reuși să facem astfel încât aceasta să ne aducă lumina în mințile noastre, în sufletele noastre și să atingă, precum un fluviu vital, fiecare celulă a corpului nostru cu rezultate surprinzătoare.

45) La ce folosește Reiki în viața de zi cu zi?

„Poruncile" pe care Reiki le consideră fundamentale pentru o existență sănătoasă și fericită, adică respectarea lor ca reguli de viață, sunt:

Astăzi nu te înfuria
Astăzi nu te îngrijora
Cinstește-ți părinții, maeștrii și pe cei în vârstă
Fii recunoscător pentru darurile vieții și respectuos cu fiecare ființă vie
Impune-ți să trăiești onest

Noi am vrea să mai adăugăm încă una:

Trăiește prezentul în deplină conștiință

Facem un comentariu, fie el și mai pe scurt, asupra fiecăreia dintre ele.

Astăzi nu te înfuria. Furia, ca și neliniștea, este o emoție, îndeosebi dacă este insoțită de simțul de neputință, care murdărește într-o manieră gravă calitatea relației cu alții și a vieții în general. Modul de a o combate nu este reprimarea – ar rezulta din aceasta daune chiar mai grave decât eventuala evitare – ci evitarea ca aceasta să se nască adoptând înțelegerea și iertarea în confruntările cu cei care îi stimulează producerea. Aceasta nu înseamnă să fim supuși sau subiecți pasivi la ceea ce se întâmplă, ci să înlocuim o reacție instinctivă și irațională cu voința de a înțelege motivele – cu scopul de a le modifica – care l-au dus pe un alt individ la comportamentul care stimulează reacția noastră negativă. În schimb, iertarea izvorăște din recunoașterea faptului că ființa umană nu este perfectă și că, uneori, împlinește niște acțiuni determinate fără a vrea să facă rău în mod conștient. Nu este superfluu să subliniem că numai cine este cu adevărat puternic – psihologic – și mare – moral – poate accepta iertarea cu seninătate.

Astăzi nu te îngrijora. Semnificația cea mai profundă nu este aceea de a trăi ca și cum ziua de mâine nu ar exista, ci de a înfrunta problemele la timpul și în modul oportun, adică fără a le da prioritate nici a ne înspăimânta de ele mai mult decât elementele avute la dispoziție o indică cu siguranță. Pentru viitor generează îngrijorare anxietatea, teama, nesiguranța, care s-ar putea revela mai apoi cu totul nejustificate. Să acceptăm realitatea că nu se poate ține sub control întotdeauna totul și toate. Aceasta va prilejui o mai mare seninătate, trăind miracolul vieții prin simpla „curgere" cu ea, bucurându-ne de prezent și dând semnificație fiecărei clipe a sale.

Cinstește-ți părinții, maeștrii și pe cei vârstnici. În acest caz, verbul „a cinsti" primește semnificația de a avea respect și gratitudine pentru toți cei care ne-au învățat ceva în viață și adesea ne urmează și ne sfătuiesc cu experiența și cu înțelepciunea lor. Sugestia implicită este și aceea de a fi umili, pentru că numai grație acestei virtuți vom reuși să învățăm ceva de la toți cei ce se află în jurul nostru.

Fii recunoscător pentru darurile vieții și respectuos cu fiecare ființă vie. Pentru că numai în acest fel vom contribui prin fapte la realizarea unei lumi bazate pe Armonie și pe Dragoste. Este o dispoziție mentală care va influența în mod pozitiv comportamentele noastre și o va prilejui și altora, generând un cerc virtuos aducător de bunăstare în toate domeniile.

Impune-ți să trăiești onest. Și aici este implicat conceptul de armonie în sensul de relație justă între persoane. Prin extensie, putem înțelege un comportament corect sub aspect etic, a nu profita de alții.

Trăiește prezentul în deplină conștiință. Este o invitație presantă la a nu irosi acel dar prețios care este viața, la a ne bucura cu deplină conștiință de ceea ce fiecare zi ne poate da bun și frumos, îmbogățindu-ne spiritul, la a accepta în termeni de experiență și de creștere interioară – adică în termeni pozitivi – chiar și aspectele mai puțin plăcute ale existenței, la participare, la împărtășirea evenimentelor care ne văd uniți, cu alte persoane pentru a le cunoaște mai bine și mai profund. A-i cunoaște pe alții este echivalent cu a ne cunoaște mai bine chiar pe noi înșine.

46) Cele relatate în răspunsul de mai înainte sunt reguli generale valabile cu certitudine, dar în comportamentele comune, obișnuite, ce putem face?

Putem aplica principii simple care ar putea fi definite **Decalogul Reiki în viața cotidiană.** Iată-le:

1) Nu judeca pe alții și nu vei fi judecat. Judecata este doar un simptom de presupunere și de lipsă de maturitate spirituală.

2) Problemele celorlalți, chiar dacă nu vrei să admiți aceasta, într-un anumit fel te privesc și pe tine. Fii disponibil să le înțelegi și să le împărtășești cu ei, făcând din ele un prilej pentru o creștere interioară a ta.

3) Sfaturi sau păreri exprimate fără a fi fost expres cerute de către persoana interesată constituie un ajutor aparent și interesant: în realitate, sunt date numai pentru a-ți satisface propriul Ego.

4) Păstrează cu grijă cuvintele și confidențele ascultate în cercul tău de cunoștințe. A vorbi despre ele ar însemna să trădezi încrederea ce ți s-a acordat, cu circumspecție și a-i cădea în vorbărie goală, fără a mai lua în seamă daunele pe care le-ai putea provoca.

5) Reiki este fuziune, adică Dragoste, Uniune și Solidaritate. Când dai naștere, în orice mod, unei separări între tine și o altă persoană, te detașezi de forța vitală a Unității universale.

6) Să ai respect pentru alegerile și comportamentele celuilalt, chiar dacă nu le împărtășești sau nu le aprobi. Totul își are motivul său de a fi, chiar dacă ție îți scapă. Favorizează-ți evoluția căutând să înțelegi, în loc să te limitezi la a dojeni.

7) Fii conștient – și să-ți fie mereu prezent în comportament – de faptul că în situații de ostilitate sau de dezacord fiecare își are partea sa de responsabilitate și că – după cum se întâmplă întotdeauna în aceste cazuri – soluția cea mai bună este să alegi calea de mijloc.

8) Înainte de a te ocupa de problemele celorlalți, învață să le înfrunți și să le rezolvi pe ale tale.

9) A avea încredere în legile universale ale spiritualității și ale armoniei înseamnă a avea curajul de a le accepta, uneori chiar fără a înțelege de ce se întâmplă așa ceva. Ceea ce ție îți poate părea rău poate fi un bine pentru altcineva, amintindu-ți că fiecare dintre noi este parte a unui TOT.

10) Lasă ca fiecare să evolueze cu vremea sa și cu experiențele sale. Unicul mod pe care îl ai spre a-l ajuta este ca întotdeauna să-i trimiți Dragoste, Lumină, Energie.

Numai Dumnezeu există
iată de ce este atât de greu să-L găsim,
iar Dumnezeu este în tot locul,
iată de ce pare că nu este nicăieri.
Cel ce caută, este el însuși obiect al căutării,
iată de ce orice căutare este atât de trecătoare.
Osho

De ce suferă omul?
Suferă din cauza avidității sale
de a avea pentru sine lucruri care
sunt esențialmente trecătoare.
Cauza principală este însuși Ego-ul său propriu,
însăși persoana sa.
Dar toate lucrurile sunt trecătoare.
În afară de schimbare,
totul se schimbă.
Osho

47) Ce raport este între Reiki și stilul de viață?

Practicând Reiki și menținând, totodată, în actualitate propriile reguli de viață, au loc la oameni schimbări care de multe ori nu apar imediat sau în totalitate ca fiind percepute de către persoanele care se cunosc. Este destul de frecvent ca un inițiat să audă spunându-se după câtava vreme „Dar, ce te-ai schimbat! Ce ți s-a întâmplat?", drept confirmare că beneficiile noului statut nu numai că sunt reale, dar chiar și evidente. Aceasta se întâmplă în măsura în care acelei bunăstări interioare care ne face să reacționăm în fața problemelor și dificultăților cu calm și seninătate neobișnuite până în acel moment, i se adaugă un nou mod de a ne referi la ceilalți. O disponibilitate la acceptarea a ceea ce se întâmplă, o capacitate de a ne înțelege emoțiile și de a le gestiona cu calm și seninătate, o mai mare pozitivitate și încredere sunt factorii cei mai relevanți care influențează stilul de viață individuală. Cineva cu un Ego foarte înrădăcinat sau care se află într-o rămășiță de incredulitate, se poate întreba dacă tot ce s-a întâmplat este un efect al Reiki, sau, pentru că îndeobște trebuia să se întâmple; dar Reiki nu se supără pentru aceasta, va avea cu ce și cum să-i convingă și pe cei mai sceptici.

48) Avem toți energie suficientă pentru a le-o da și altora?

Întrebarea, pusă în acești termeni, ne-ar putea face să ne gândim că ne dăm energia noastră personală în dauna rezervelor noastre fizice, cu riscul de a ne simți mai apoi obosiți și slăbiți. Nu este așa. Am spus deja cum Reiki își trage forța din Energia Universală, prezentă mereu și peste tot în jurul nostru. Datoria noastră este numai de a o lua și a o canaliza astfel încât să beneficieze de ea primitorul. Iar rezultatul va fi cu atât mai pozitiv, cu cât vom reuși să facem aceasta cu intenția expresă de „a da dragoste", pe lângă energia propriu-zisă.

Procedând astfel, nu numai că vom alimenta centrii săi energetici, prilejuind echilibrarea și armonizarea lor, ci îl vom hrăni și sub aspect psihologic, făcându-l să simtă tot binele pe care noi îl simțim în întâlnirile cu el, într-o viziune de dragoste personală și universală.

49) Ce se simte când se primește energie?

Relația variază de la caz la caz și se află în legătură mai cu seamă cu sensibilitatea individuală și cu capacitatea de a percepe propriile schimbări.

Există indivizi care afirmă că nu au simțit nimic deosebit, alții care încearcă un sentiment de mare relaxare și de pace interioară, sau se simt vioi și în formă, iar alții explodează în plânsete sau simt că sunt într-o stare de pace cu lumea interioară, ori că anxietatea începe să cedeze pasul în profitul seninătății.

Dar acestea sunt numai câteva din senzațiile ce pot fi percepute imediat sau pe termen scurt. În realitate, Energia lucrează cu o rapiditate diferită, potrivit cu fiecare individ și lucrează în profunzime, spre exemplu readucând în minte amintiri legate de episoade sau momente ale existenței personale care au fost trimise în uitare pentru că în acel moment unica soluție era să se abată de la ele.

Desfacerea (soluționarea) nodurilor și rezolvarea problemelor interioare, chiar și cele mai refulate și mai nebănuite, aceasta este una din capacitățile Reiki. De la bunăstarea interioară derivă sănătatea mentală, iar de la aceasta sănătatea fizică. Totuși, nu trebuie să fim echivoci: Reiki nu este o baghetă magică, ci numai un instrument în plus – puternic atunci când există voință – aflat la dispoziția celor care au cu adevărat voința de a se cunoaște până în străfunduri, de a se accepta pe ei înșiși și pe alții drept ceea ce sunt, de a participa la realizarea planului divin universal prin intermediul armoniei.

50) Cât timp trebuie să treacă de la un tratament la următorul?

În legătură cu aceasta, nu există nicio limitare particulară. Însă, experiența ne învață că nu cantitatea ne dă rezultatele satisfăcătoare, cât mai degrabă calitatea. Acest concept este și mai valabil dacă avem în vedere că fiecare tratament are nevoie de un timp al său pentru a-și genera efectele asupra celui ce-l primește. Dar, un exemplu ne poate ajuta să înțelegem mai bine. Am arătat deja că Reiki nu ajută numai la vindecarea sub aspect fizic, ci și în interior, sau mai bine spus, sub aspect spiritual. Însă, pentru a atinge acest rezultat este necesar să fie atinsă o conștientizare referitoare nu numai despre cum este, ci și despre cum și de ce au existat anumite experiențe în viață, precum și despre modul cum au fost trăite.

Toate acestea necesită un timp adecvat, ce diferă de la persoană la persoană. Aceasta înseamnă că fiecare tratament poate fi văzut ca o etapă de apropiere de linia de sosire finală. Un individ care vrea să parcurgă acest drum de vindecare nu își va rezolva problema, primind – și spunem aceasta cu simplu titlu de exemplu – cinci tratamente pe zi timp de zece zile. Timpii corecți vor fi stabiliți în funcție de răspunsurile sale la stimulii pe care fiecare tratament îi provoacă. În termeni generali, putem arăta că în cazuri de acest tip este mai eficace un prim ciclu de tratamente complete timp de patru zile consecutive – un fel de terapie de șoc – urmat de un al doilea ciclu, la distanță de câteva zile, de trei-patru tratamente în zile alternative, pentru a coborî în final la două tratamente pe săptămână, sau chiar unul, dacă se apreciază suficient, pentru menținere. În aproximativ zece întâlniri se pot obține deja rezultate apreciabile – cu condiția ca, îndeobște, primitorul să colaboreze printr-o căutare interioară – întrucât, de fiecare dată, același primitor va percepe, pe lângă dragoste și o senzație de pace, și semnale ce provin din adâncul său, care îl vor ajuta să înțeleagă cauzele stării sale proaste și ale conflictelor sale interioare, care au dat naștere, mai apoi, „bolii". Amintim încă o dată că Reiki îl ajută „pe cel ce vrea să fie ajutat", dar nu face miracole.

51) Pot fi date și/sau primite mai multe tratamente în cursul aceleiași zile?

Evident că da. În grupurile de schimb este normală în aceeași zi participarea de mai multe ori împreună cu alții în darea Reiki diverselor componente ale grupului. Este, de altfel, o experiență foarte plăcută care îmbogățește și ne face să ne simțim bine. În ce privește primirea a mai mult de un tratament pe zi, de la alții sau ca autotratament, este chiar recomandabil în cazuri de tulburări fizice, care obțin folos din fluxurile de energie în timpi apropiați.

52) Pe durata unui tratament poate exista „contaminare" fizică sau psihică între cel ce primește și cel ce dă energie? Dacă da, cum ne putem proteja?

Există multe probabilități de a ne îmbolnăvi dacă venim în contact cu cineva, cu răceală. După cum am spus deja, pe durata tratamentului donatorul nu este altceva decât un canal prin care curge Energia Universală destinată primitorului. Așadar, este important ca acest canal să fie deschis și curățat, sau ca cel care dă energie să se afle în condiții psihologice pozitive, sau cel puțin neutre. Energia este ca un fluviu care vrea să curgă fără obstacole, iar aceasta înseamnă acceptarea trecerii prin noi într-un mod fluid și armonios. În cazul nostru depinde de pozitivitatea care ne animă pe durata tratamentului: trebuie să dăm energia cu dragoste, „să simțim" dificultățile celui ce o primește, dar fără să fim implicați sub aspect emoțional.

Amintim în continuare că suntem numai canale. În schimb, dacă devenim implicați, intrăm în rezonanță cu celălalt și am putea suferi influența sa. Numai în cazul în care ne simțim foarte obosiți, sau deosebit de alterați sub aspect emoțional sau cu acea boală fizică de o anumită relevanță, va fi o demonstrație de responsabilitate să renunțăm la tratarea unei alte persoane, pentru a evita ca fluxul energetic să transporte cu sine reziduurile (scoriile) care i-ar putea reduce calitățile benefice.

Mai mult, cu toate că fluxul de energie curge prin intermediul canalului nostru, se poate întâmpla ca impuritățile energetice ale unui primitor în condiții deosebit de dificile să poată urca până la noi. Din această cauză, înainte de fiecare tratament va fi bine să ne luăm unele măsuri de protecție, „simțindu-ne" noi înșine îmbrăcați într-un văl de lumină care – acceptând să facem Energia să curgă – să împiedice reveniri nedorite. În plus, trebuie să ne știm gestiona emoțiile ca și cum le-am observa din exterior, fără însă să fim influențați de ele. Autotratamentul ne va ajuta mult pentru a obține acest rezultat. Așadar, nu este cazul să ne îngrijorăm, nu avem nici un motiv; chiar și pentru că nu suntem „singuri" când ne dedicăm binelui celorlalți: Energia are inteligență infinită și suntem protejați și susținuți de ea. Tot ceea ce ni se cere în momentul în care suntem canale este o inimă curată și un sentiment de Dragoste, pentru restul ne putem încredința cu seninătate Luminii.

Iubiți-vă unul pe altul, dar dragostea voastră să nu fie
o închisoare: mai degrabă lăsați o mare unduioasă
între cele două maluri ale sufletelor voastre. Umpleți-vă
cupa unul cu celălalt, dar nu beți dintr-o singură cupă.
Schimbați între voi pe rând pâinea voastră, dar nu mâncați
din aceeași pâine. Cântați împreună și dansați, fiți veseli, dar
fiecare să fie singur. Ca și corzile unei lăute, care sunt singure,
chiar dacă vibrează în aceeași muzică.

(Gibran)

53) Este ceva interzis cu ocazia unui tratament?

Nu, nu este nimic interzis. Însă este recomandabil să nu fumați, să nu consumați băuturi alcoolice sau alte substanțe excitante. Aceasta întrucât nu dorim să se creeze câmpuri energetice non pozitive în scopul obținerii unui rezultat bun din tratament. Ar fi ca și cum Energia, găsind vibrații non pozitive ar încerca să se însămânțeze pe un teren nepotrivit să primească sămânța, adică a nu fi în măsură să-și dea roadele.

Trebuie să amintim că Reiki este cu atât mai eficace cu cât favorizăm mai mult prin comportamentul nostru dezvoltarea energiilor pozitive și deschiderea la Dragoste și Armonie. Darea și primirea Reiki nu poate și nu trebuie să fie considerată ceva pasiv. Dimpotrivă! Cele mai mari succese se obțin tocmai când ne dăm seama că suntem „responsabili" de tot ceea ce facem, de viața noastră, de acțiunile noastre și că suntem corealizatori ai proiectului universal din care facem parte.

54) Este obligatoriu să fie tratate toate chakrele?

Atât pe durata tratamentului complet cât și a celui rapid, este bine să tratăm toate chakrele pentru a le reechilibra și a le armoniza. Totuși, există cazuri particulare și neașteptate în care, din motive de timp și/sau de urgență/situații critice, poate fi tratată o singură chakra, sau mai mult de una potrivit circumstanțelor, pentru că acea chakra sau acele chakre au nevoie în acel moment determinat de a fi reechilibrate și armonizate. Mai mult, se întâmplă adeseori, după un tratament, să se intervină în mod special asupra părților corpului care se află în suferință și care ca atare au nevoie de o cură deosebită.

55) Trebuie să se intervină într-un mod deosebit asupra chakrelor care se află în exces sau în lipsă?

Nu, pentru că nu este cerut. Să mai amintim încă o dată că Energia „știe" de ce avem nevoie, că ea lucrează după legile universale ale Dragostei și Armoniei și va acționa în consecință. Când ne încredințăm ei nu avem nevoie de a ne concentra asupra necesităților noastre, ea le va individualiza și se va îngriji de ele.

56) Reiki poate vindeca orice boală?

Chiar dacă poate părea superfluu, este oportun să întărim ce am menționat și anume faptul că Reiki nu se substituie în nici un fel medicinei oficiale și nici, cu atât mai puțin, nu este în măsură să săvârșească miracole.

Plecând de la această premiză, amintim că întregul nostru organism, chiar și la nivelul fiecărei celule, este pătruns de energie care poate curge liber prin el sau să fie blocată în unele din părțile sale reducându-i funcționalitatea până la provocarea de patologii.

Blocările energetice sunt provocate de emoții negative, de dureri, de neplăceri, de situații care în viața noastră au cauzat angoase profunde, crize existențiale, simțuri de vinovăție. Obiectivul Reiki este acela de a desface aceste blocări energetice, dându-ne forța, seninătatea și capacitatea interioară pentru a înfrunta din nou, de multe ori la distanță de ani de zile, aceste momente negative, găsindu-le cauzele reale, acceptându-le ca părți ale unui desen/plan/proiect universal căruia i-am adus contribuția noastră, fie ea și numai de suferință. Dar, prin suferință creștem, devenim mai buni, învățăm să acceptăm inevitabilitatea karmei noastre. În acest proces de acceptare Reiki ajută cu consecința punerii progresive în mișcare a blocărilor energetice pe care le avem înăuntrul nostru, readucând armonia și reluarea funcțiilor, inclusiv la nivel fizic, acolo unde ele erau în dezordine și inhibiție. Iar aceasta poate, fără nici un fel de îndoială, „să contribuie" la vindecarea oricărei boli.

57) Ce efecte are Reiki asupra emoțiilor negative?

Efectul principal este acela de întărire a capacității individuale de a le înfrunta și a le gestiona cât mai bine cu putință. Aceasta este posibil întrucât armonizând și echilibrând toate chakrele crește forța noastră interioară și, în consecință, crește siguranța noastră. Dar, aceasta, îndeobște, nu înseamnă că vom rămâne indiferenți în fața dificultăților sau a îngrijorărilor pe care viața ne va constrânge să le înfruntăm; însă, vom fi în măsură să facem aceasta cu o mai mare seninătate, cu conștientizarea mijloacelor și limitelor noastre, la care se adaugă

încrederea ce derivă din faptul de a ști că pozitivitatea esenței noastre divine este în măsură să modifice, dacă nu chiar cursul evenimentelor, în mod sigur calitatea reacțiilor noastre.

Spre exemplu, este util să amintim că sentimentele negative ca furia (mânia), ranchiuna, agresivitatea, resentimentele produc în interiorul nostru vibrații negative care vor tinde să blocheze energiile în zona plexului solar unde se află sediul celei de a treia chakra; aceasta va influența sistemul digestiv implicând stomacul, ficatul, splina, vezica biliară și pancreasul, care are o funcție foarte importantă întrucât produce pe lângă enzime și hormonul insulinei. Dar mai trebuie spus că chakra a treia armonioasă și echilibrată ne face să ne simțim plini de lumină, de bucurie, de bună dispoziție și de bogăție interioară. Dimpotrivă, dacă este blocată, lipsită de armonie sau neechilibrată, ne vom simți deprimați, pesimiști, neliniștiți.

Am dat exemplul unei singure chakra, dar chiar în moduri și forme diferite starea de bine și starea de rău, bucuria de a trăi sau faptul de a ne simți „stinși" depind de toate chakrele. Reiki, deja am spus, rearmonizează, reechilibrează, dar mai cu seamă favorizează conștientizarea cauzelor care au provocat orice negativitate. Fără nici cea mai mică umbră de îndoială că este mai util și mai eficace să „miști" o cauză decât să ne luăm ca țintă dispariția, cu efect temporar în mod inevitabil, numai a simptomului sau a efectului.

58) Există vreun raport anume între Reiki și imunitatea la boli?

Este deja verificat faptul că cu cât ne bucurăm mai mult de o stare de bunăstare generală, cu atât mai puternici sunt apărătorii naturali ai organismului. Dar, ajunși aici, ar fi bine să vorbim de celelalte corpuri ale noastre, așa-numiții „corpi subtili", care interacționează cu corpul nostru fizic. Aceste corpuri sunt în strânsă corelare cu centrii noștri de energie, adică cu chakrele noastre. Acestea vibrează, fiecare cu frecvența sa specifică și se răspândesc în jurul nostru.

Primul dintre aceste corpuri subtile este numit **eteric**; el este cel mai aproape, parcă aderă la corpul fizic și numai lui îi

sunt cerute apărările imunitare. Al doilea corp este cel **astral** sau **emoțional**: se întinde până la câțiva metri distanță și reflectă emoțiile noastre. Al treilea, corpul **mental**, are o rază și mai largă și vibrează în sincronie cu gândurile noastre. În sfârșit, cel de al patrulea, corpul **spiritual**, nu are limite de extindere măsurabile, el fiind cel care ne leagă de Divinitate.

Când chakrele noastre sunt puternic dizarmonizate sau dezechilibrate, în corpurile noastre subtile se zămislesc locuri de trecere asemănătoare unor crăpături mai mult sau mai puțin extinse prin care vom accepta trecerea unor elemente negative în măsură să ne lovească atât la nivel fizic cât și emoțional sau spiritual. Între elementele negative spuse mai sus îi putem înțelege și pe acei agenți patogeni externi în măsură să ne facă să ne îmbolnăvim.

Rezultă de aici că cu cât structura chakrelor va fi mai armonizată și mai echilibrată, cu atât vom fi mai apărați cu eficacitate de atacurile externe de orice natură, inclusiv viruși și bacterii. Așadar, să reținem ca nefiind cauzală, în anumite circumstanțe de exemplu, o epidemie de gripă, există persoane care rezistă mai bine decât altele la contagiune. O stare optimală de bunăstare, repetăm, favorizează apărările imunitare. Din acest punct de vedere Reiki poate face mult, evitând slăbiciunile energetice, păstrând cel mai bine echilibrul psihologic și sănătatea noastră.

59) De ce cădem atât de des în stări sufletești negative?

Pentru Reiki răspunsul este destul de simplu și putem recurge, pentru a-l înțelege mai bine, la o metaforă. Ne putem imagina mintea noastră ca un computer ce conține o cantitate enormă de programe, unele dintre ele fiind prezente încă de la naștere, iar altele, în cea mai mare parte a lor, pe care noi înșine le-am înscris și le-am înregistrat în funcție de experiențele noastre de viață și de judecățile pe care ni le-am format asupra acestora. Când ne aflăm în fața unei situații oarecare, recurgem automat la aceste programe și ne comportăm în conformitate cu ceea ce ele ne sugerează fără a lua în considerare câte noutăți și câte lucruri diferite ar putea deriva dintr-o evaluare

ex novo a experienței pe care o trăim, consultându-ne adevăratul nostru Sine. Cu alte cuvinte, lăsăm mintea să ne condiționeze deciziile și comportamentele, în loc să o folosim pentru a ne uita în interiorul nostru și a ști, în aceste împrejurări, ceea ce vrem și ce este just să facem într-o optică de adevărată creștere personală: așadar, ne lipsește conștientizarea, uitându-ne originea, misiunea noastră și natura divină care se află în noi.

Pentru aceasta, este ușor să cădem necontenit în aceleași curse care zămislesc și acumulează de fiecare dată durere, teamă, resentimente și nesiguranță. Când dăm ascultare în mod pasiv „programelor" implementate în mintea noastră, noi avem numai iluzia că acționăm în mod liber și conștient, în realitate repetăm încontinuu același scenariu și aceleași greșeli. Remediul este să ne amintim că adevăratul nostru Sine există și știe bine ce este de făcut: să ne realizăm în armonie cu Universul, adică cu totul și cu toții, în respectul pentru misiunea încredințată fiecărui individ. Pentru a ști cum, este de ajuns să ne privim în interiorul nostru cu sinceritate și cu reala voință de „a vedea".

60) Cum poate Reiki să ne ajute să ne rezolvăm conflictele?

Deschiderea canalelor energetice, ca atare, echilibrul și armonia de care beneficiem în momentul în care primim primul nivel, este numai începutul unui drum care, în funcție de cum vrem să-l parcurgem, va putea cu adevărat să schimbe nu numai modul de interpretare și de acceptare a ceea ce viața ne propune în fiecare zi, ci și de „a trăi" viața însăși potrivit noilor logici mai ample, mai profunde și mai satisfăcătoare față de cele actuale.

Aceasta va presupune și modalități de reacție la diferitele evenimente care vor favoriza o scădere a pragului de anxietate, o viziune mai puțin pesimistă despre viitor, o mai mare încredere în potențialul propriu, de la care, ca o consecință, va decurge un stres mai redus, o îmbunătățire generală a raporturilor cu ceilalți și, pe cât posibil, o mai mare capacitate de a duce o viață senină. Aceasta nu înseamnă că Reiki este în măsură să realizeze miracole, ci că, în mod sigur, poate reprezenta un instrument foarte valabil pentru a ne îmbunătăți viața și pe cea a altora.

Îmbunătățirea „filozofiei de viață Reiki" nu înseamnă numai o alegere prin care avem posibilitatea de „a da" energie, echilibru și bunăstare altora și nouă înșine. Este mult mai mult. Înseamnă să alegem o viziune asupra lumii, a existenței, asupra noastră înșine, fără a mai fi limitată la ceea ce este actual și tangibil, ci extinsă până la acceptarea unei interpretări a realității ignorată până astăzi, ca și apartenența la o dimensiune transcendentă, fondată și guvernată de cea mai completă și absolută armonie. O dimensiune în care nu este loc pentru egoisme, pentru conflictualități, pentru meschinării, pentru fuga după avere, ci în care avem posibilitatea de a ne situa deasupra „mizeriilor omenești", observându-le oarecum din exterior, într-o „stare de grație" care ne prilejuiește trăirea unei vieți senine, cu inima liniștită, cu bucurie interioară, în deplină conștientizare despre ceea ce suntem în realitate: manifestarea Spiritului Divin.

Însă toate acestea nu au loc prin apăsarea unui buton sau punându-ne o pereche de ochelari cu lentile speciale. Toate acestea vor avea loc, însă, în interiorul nostru, printr-un proces lent, aproape imperceptibil – care trebuie urmat cu răbdare, încredere, constanță și atenție trează – care ne va duce la cunoașterea zi după zi, pas după pas, a ceea ce suntem în realitate, descoperind sau redescoperind Sinele nostru: cel adevărat, cel autentic, cel ce astăzi este înmormântat sub obișnuințele vieții, concepții ale modului de a trăi, valori și principii care în cursul anilor l-au întunecat, l-au făcut opac și egocentrist, ducându-l la pierderea strălucirii sale originale. Obiectivul este acela de a redeveni conștienți de el și de a-i urma sugestiile.

Drumul ce trebuie parcurs nu este rapid, nici scutit de îndoieli sau incertitudini, însă va fi de ajuns să știm să ascultăm ceea ce ne vine din adâncul sufletului pentru a ajunge la conștientizarea a ceea ce cu adevărat suntem. Va trebui să dăm atenție și mesajelor care ni se par nesemnificative, să știm să receptăm și semnalele mai slabe ce provin din adâncul nostru, iar asupra lor să cugetăm pentru a le obține sensul și semnificația.

61) Ce se înțelege prin „conștientizare" în Reiki?

Se înțelege deplina conștiință despre ceea ce este Divin în noi și completa asumare a responsabilităților despre ceea ce suntem. Atunci când această percepție totală despre SINE este atinsă, individul va putea acționa în deplină conștientizare asupra calităților sale și a limitelor sale, cu voința de a participa la realizarea planului/desenului universal, într-o optică de „bine comun".

Fiecare ființă vie este un vehicul de Energie: când vom fi conștienți de această funcție, voința individuală va intra în sintonie cu cea universală. Rezultatul va fi Armonia în orice moment și în orice loc. Aceasta constituie baza necesară pentru o omenire în evoluție.

62) Cum se poate ști dacă a fost atinsă?

Mai mult decât a ști dacă a fost atinsă, putem afla cum ne dăm seama că nu a fost încă atinsă. De fiecare dată când vom fi intoleranți sau judecători, de fiecare dată când ne va fi teamă că pierdem ceva, că încercăm să exercităm putere asupra altora, când vom fi agresivi sau neîncrezători, când nu vom acorda atenție nevoilor celuilalt, în oricare dintre aceste situații vom primi un semnal care ne va face să înțelegem că, în acele împrejurări, am uitat și ne-am îndepărtat de partea noastră divină. Conștientizarea nu este absolut deloc ușor de atins, dar nu este imposibil. Voință, Dragoste și contact continuu cu propriul SINE: cândva, odată, vom fi mai înțelepți și mai înțelegători, pentru că, într-o zi, vom „simți" că totul este UNUL.

63) Ce este o inițiere și la ce folosește?

Inițierea în Reiki este o ceremonie care îmbracă caracteristici de sacralitate, întrucât prin intermediul ei putem intra în rezonanță cu partea cea mai ridicată a Ego-ului nostru, mai precis cu Sufletul sau cu Nucleul divin. Prin inițiere se intră în domeniul potențialității pure asociată cu Spiritul universal, se creează, în plus, acel contact necesar pentru accelerarea procesului evolutiv și creșterea cunoașterii interioare care se află la originea acestei conștientizări. Sacralitatea sa derivă din

puternica încărcătură simbolică investită de Maestru (în mod obișnuit numit Master), care, în împrejurările respective, îl reprezintă pe Mikao Usui, călugărul fondator al Reiki actual. El și-a dedicat o mare parte a vieții sale căutării secretelor vindecării, o căutare care a luat sfârșit pe muntele sfânt Kuriyama când, după douăzeci și una de zile de post și meditație, a primit Iluminarea simbolurilor, a semnificațiilor și a modului de a le folosi. De atunci, și-a petrecut timpul dedicându-se durerii celorlalți și învățării autovindecării. De aceea, figura sa spirituală este celebrată ori de câte ori o persoană este inițiată în Reiki: Master inițiatorul este replica metaforică a adevăratului Maestru Mikao Usui. Cât despre „secretul" inițierilor, despre care se aude vorbindu-se adeseori, aceasta nu este în nici un fel legată de aspecte misterioase sau oculte; de fapt, ar fi mai corect să vorbim de „circumspecție" legată de aspectul interior sacru atât pentru inițiat cât și pentru inițiator, mai cu seamă în momentul activării care solicită tăcere, calm și concentrare. Așadar, nici un mister, numai respect.

64) Câte nivele pot fi primite?

Înainte de a răspunde la întrebare ar fi bine să punctualizăm anumite aspecte referitoare la funcțiile pe care le îndeplinește Master. Cum am arătat deja anterior, el nu este altcineva decât continuatorul operei pe care a inițiat-o Mikao Usui răspândind Reiki. Așadar sarcina lui este de a transfera la alții principiile și doctrina, cunoștințe, experiențe, tehnica și capacitatea (prin mijlocirea simbolurilor pe care le vom vedea în continuare), pentru aplicarea și trăirea Reiki în toată deplinătatea sa.

Mai mult, așa după cum fiecare meșteșugar își lucrează materialul, urmând reguli generale absolut de nediscutat ca și procese individuale cu totul originale, tot așa fiecare Master își poate concepe – cu respectarea fidelității celei mai absolute la învățăturile de bază – un „parcurs" al său care crede că poate prilejui acțiunea asupra spiritului elevilor săi cu mai mare eficacitate și/sau gradualitate. Așadar, este vorba numai de adoptarea unei metodologii diferite aplicată în funcție de trăsăturile sale caracteristice.

Întorcându-ne la întrebare, putem acum răspunde, fără a crea confuzie în rândul cititorilor, spunând că anumiți Masteri folosesc patru nivele, iar alții numai trei. Fiecare Master va acționa atât cât îi va permite conștientizarea „ființei proprii" și îl va sfătui pentru binele lui Reiki însuși. Și în cazul nostru, s-a întâmplat același lucru, noi înșine am experimentat și trăit Reiki prin mijlocirea și cu „grupele de schimb", întărindu-ne convingerile că, pentru a nu dori să le propunem ca reguli potrivite pentru toți, credem că pot fi – ca și alegeri conștientizate – considerate utile celor ce doresc să întreprindă acest drum. Iată-le.

Parcursul autovindecării și al conștientizării interioare, așa după cum s-a putut intui, este lung și adesea chiar dureros. Este un proces de purificare pe durata căruia Ego-ul nostru poate refuza să urmeze frecvent vocea sufletului, ascunzându-se în spatele unor alibiuri ale raționalității sau ale unor soluții convenabile imediate. Cu primul nivel, prin mijlocirea a patru activări care sunt prevăzute se dobândește mai cu seamă capacitatea de contact, direct și imediat, între energia noastră și cea Universală. Dacă inițierea este primită și trăită cu abandon și încredere, se experimentează – de regulă destul de rapid – venirea a ceva extraordinar în noi, percepem aproape imediat schimbări la nivel fizico-energetic, emoțional și spiritual. Odată cu trecerea timpului, frecventând propriul grup de schimb și practicând zi de zi autotratamentul, ajungem să percepem și un nivel de conștiință mai subtil, avem o mai mare sensibilitate în a înțelege evenimentele pe care le trăim și abandonăm vechile scheme mentale și vechile obișnuințe. Ca și cum capacitatea de receptare a semnalelor ce provin din exterior s-ar amplifica.

Mulți oameni, abandonând mecanismele mentale ale trecutului care erau purtătoare de suferință, trăiesc un fel de purificare care curăță tot ce este dăunător, inutil și superfluu, înțeleg că **viață există** acolo unde **se află prezentul** și că va fi trăită cu seninătate în continua sa reînnoire. Deci, cu primul nivel ne bucurăm de datul și primitul energiei, ne simțim angajați, în mod fericit, în parcurgerea unui drum bogat în descoperiri continue în termeni de informații, de senzații, de noi dimensiuni.

Când experiența este făcută, când transformările s-au înrădăcinat, când spiritualitatea devine parte integrantă a ființei noastre, numai atunci în mod spontan cerem să accedem la nivelul al doilea. Însă va trebui să fie verificat faptul dacă „cu adevărat" suntem gata.

În mediul nostru, aceasta are loc printr-un colocviu cu Master și răspunzând unor întrebari simple dintr-un chestionar prin care se urmărește a se stabili dacă s-a atins momentul pentru a îndeplini acest pas. În ce-l privește, Master va solicita numai să ne uităm în interior cu onestitate. Și există posibilitatea ca cineva să admită că încă mai are ceva de lucru pentru a îndeplini condițiile.

Pentru nivelul al doilea, inițierea este mai complexă, chiar dacă activarea este numai una: dobândirea unor simboluri, semnificația lor, modul de folosire corectă a acestora dau senzația clară că începând cu acel moment se poate și trebuie să se știe gestiona voința proprie într-o manieră mai profundă și mai conștientizată. Este cam așa cum se întâmplă la trecerea de la școala elementară la nivelele superioare. O mai mare pregătire, o mai mare conștientizare: aceasta este sinteza celui de al doilea nivel.

Simbolurile transmise de către Mikao Usui sunt considerate sacre, sunt folosite cu smerenie extremă, dar și cu conștiința marii lor puteri. Sunt trei simboluri, fiecare cu propriile trăsături caracteristice, pot fi folosite singure – dar, totodată, cu o anumită frecvență – potrivit cu necesitățile și intențiile cazului și momentului. Cu dobândirea celui de al doilea nivel se lucrează mai intens asupra celorlalți, însă este bine să amintim că prima și cea mai importantă acțiune este asupra noastră înșine. Între aceste simboluri există unul care prilejuiește să trimitem energie dincolo de spațiu și timp, adică la orice distanță s-ar afla primitorul, precum și la situații din trecut, pentru a le înlătura efectele negative, sau din viitor pentru a prilejui, pe cât posibil, o evoluție avantajoasă. Proporțional cu evoluția atinsă vom fi tot mai puțin mâhniți, pradă temerilor și simțurilor de vinovăție, totodată raportul nostru cu ceilalți și cu viața în general va crește la nivele calitativ mai înalte. Vom putea ajutora persoanele îndepărtate în nevoile lor fizice, le vom

putea ajuta să-și depășească anxietățile, agitațiile lor și să-și risipească confuziile. Și creativitatea individuală va cunoaște o nouă lumină, iar ideile noi își vor găsi realizarea cu respectarea legilor spirituale și universale. Credința în Divin va fi un sprijin în momentele și situațiile dificile, triste sau de neînțeles din punct de vedere rațional.

În sfârșit, folosind simbolurile, putem chema Energia și binecuvântarea pe întreaga planetă în favoarea evoluției întregii Omeniri.

Artibuirea celui de al treilea nivel are loc prin mijlocirea unei ultime inițieri și în împrejurările respective se poate avea și cel de al patrulea simbol (după cele trei de la nivelul al doilea). Al patrulea simbol este definit și „simbolul Maestrului" și este perceput de către cei ce cred cu adevărat în Reiki, drept ajutor spiritual pentru misiunea sa, dar mai ales ca simbol inițiatic, adică o adevărată „învestitură".

Găsește-ți timp de gândire
Găsește-ți timp de rugăciune
Găsește-ți timp de a râde,
Aceasta este sursa puterii.
Este cea mai mare putere de pe Pământ
Este muzica sufletului.
Găsește-ți timp să te joci
Găsește-ți timp să iubești și să fii iubit
Găsește-ți timp să dai,
Acesta este secretul tinereții veșnice
Și privilegiul dat de Dumnezeu.
Ziua este prea scurtă ca să fim egoiști.
Găsește-ți timp să citești
Găsește-ți timp să fii prieten
Găsește-ți timp să lucrezi,
Aceasta este sursa înțelepciunii
Este drumul fericirii
Este prețul succesului.
Găsește-ți timp de a fi caritabil,
Aceasta este cheia Paradisului.

Maica Tereza de Calcutta

65) Ce sunt simbolurile despre care s-a vorbit atât de mult în răspunsul anterior?

Sunt denumite drept simboluri imaginile, asemănătoare desenelor, care, odată compuse sau vizualizate mental de cel ce operează, constituie chei de acces energetic atât pe plan fizic cât și mental și emoțional. Acestea ne pun în contact, în funcție de simbolurile utilizate, cu nivelul corespunzător al primitorului asupra căruia vrem să intervenim. Sunt patru simboluri, după cum am menționat, dintre care primele trei sunt duse la conștiință, așadar din acel moment sunt utilizabile, cu ocazia dobândirii celui de al doilea nivel, în timp ce al patrulea și ultimul atunci când este conferit nivelul al treilea, adică cel de Master.

Primul din aceste simboluri interesează sănătatea fizică, al doilea echilibrul mental, emoțiile, conștientul și inconștientul, în timp ce al treilea dă posibilitatea celor doi anteriori să acționeze la distanță depășind barierele timpului și spațiului. Cel din urmă, în mod deosebit, are mare forță dând prilejul de a se ajunge la cine are nevoie de ajutor în orice loc s-ar afla, chiar și la mii de kilometri distanță; în plus, el poate depăși limitele temporale ale trecutului și ale viitorului, referitor la situații deja verificate sau care urmează să vină, influențând în ceea ce privește trecutul, asupra refulării efectelor ce derivă din împrejurări care au provocat suferințe sau blocaje, favorizând, în schimb, în ce privește viitorul, o evoluție pozitivă a situațiilor dificile de înfruntat și care ar putea aduce temeri sau incertitudini.

În sfârșit, cel de al patrulea simbol, numit și „al maestrului" privește sfera spirituală și este încredințat celui ce primește nivelul al treilea, adică celui ce se pregătește să fie ghid spiritual, să se dedice, aproape în totalitate, transmiterii învățăturilor Reiki.

Va fi utilizat pentru a putea intra în contact profund pe durata activărilor cu cel ce se inițiază și pentru a trece dincolo de aparențele materialității găsind semnificația spirituală a existenței. Este simbolul care reprezintă transcendența, adică se află deasupra realității pământești, se află în contact cu spiritul universal de la care provine sufletul nostru.

66) Cum se accede la primul nivel Reiki?

În afara unui colocviu preliminar cu Master, care va prilejui cunoașterea reciprocă, nu există formalități deosebite pentru a accede la primul nivel Reiki. Este îndeobște oportun ca, având ocazia primului colocviu, să se dobândească un minim de informații despre semnificația inițierii, despre Energie, despre corpurile subtile și despre chakre.

Pentru cel ce primește primul nivel, va fi bine, printre altele, să se pregătească atât mental cât și fizic, chiar cu câteva zile înainte de inițiere, evitând excesele de mâncare și reducând la minim cafeaua, alcoolul și fumatul, întrucât și pe durata celor două zile în care vor avea loc activările, aceste substanțe vor fi lăsate la o parte cu scopul de a prilejui o stare fizică optimă.

Primirea primului nivel este asemănătoare cu mișcarea primilor pași către descoperirea sau redescoperirea unei lumi interioare necunoscută sau de-acum înmormântată de molozul zămislit de anxietăți, de aviditate, de egoism. Prin cunoașterea sa se va deshuma forța și capacitatea de depășire a micilor și marilor dificultăți care fac parte din viața cotidiană.

Începerea acestui drum nu presupune neapărat atingerea Iluminării sau a stării de „Buddhitate", ci conștientizarea că putem transforma viața proprie folosindu-ne calitățile noastre intrinseci, recuperate și înălțate grație Energiei.

67) Ce se întâmplă pe durata primirii primului nivel?

Reținem ca obligatoriu faptul de a spune de la început că timpul dedicat acestei inițieri poate varia de la un Master la altul în funcție de alegerile individuale despre care s-a vorbit înainte. Experiența noastră ne-a confirmat că dedicarea a două zile primului nivel răspunde mai bine exigenței de a proceda cu o anumită gradualitate în transmiterea conceptelor și instrumentelor care se vor afla apoi la baza viitoarei practici Reiki. Cele două zile dedicate de noi inițierii cuprind o parte de seminar și una dedicată activităților. Prima este necesară pentru ca participanții să poată înțelege într-o manieră punctuală care sunt fundamentele Reiki; în schimb, cea de a doua – articulată

în patru momente diferite – permite intrarea în acea liniște interioară care va aduce la vedere esența proprie, forța divină care se găsește în fiecare dintre noi, iar lui Master, armonizarea centrilor de energie, adesea dezechilibrați, ai fiecărui participant. La sfârșit, se va avea cheia de acces, capacitatea de a recurge la Energia Reiki, de fiecare dată când va fi util sau necesar pentru noi și pentru alții. Este cu tărie recomandat – am spune indispensabil pentru un imprinting profund și de durată – ca în cele patru zile următoare inițierii să fie practicat autotratamentul și schimbul energetic cu alte persoane activate. În particular, autotratamentul, dacă este practicat în mod constant, va deveni ajutorul de zi cu zi pentru a intra cu succes în noua dimensiune a vieții. Este important însă să subliniem că acesta va trebui să fie practicat nu ca o obligație sau o tehnică, ci ca o alegere conștientizată și ca instrument autentic al plăcerii de a intra în rezonanță cu conștiința noastră, cu SINELE nostru bogat în vibrații de dragoste.

68) Ce tip de relație se creează între cei ce se inițiază și Master?

Îndeosebi, am spune, o relație de extremă încredere, întrucât deja în timpul colocviului preliminar elevul se „încrede" în mod simbolic Maestrului care îi percepe, îi înțelege și îi valorifică motivațiile și/sau dificultățile care l-au împins la solicitarea primului nivel. Se poate întâmpla, fie și numai mai puțin frecvent, ca un solicitant oarecare să nu-și vadă satisfăcută cererea. Aceasta se întâmplă când, chiar în timpul colocviului preliminar, sunt confirmate grave dependențe de droguri, puternice instabilități psihologice sau experiențe particulare care nu au de-a face cu lumea spiritelor. Dar un astfel de refuz nu este făcut cu cruzime, cu lipsă de sensibilitate sau pentru că cel ce accede la Reiki va face parte dintr-o lume de elită, ci pentru salvgardarea acelei „protecții" la care are dreptul grupul care se pregătește să primească primul nivel, pentru a trăi o atât de importantă și fundamentală experiență în calm deplin, cu seninătate și fără nimic neprevăzut care ar putea tulbura primirea. Așadar, se acționează pentru ca timpul și locul în care are loc inițierea să fie dispensat de energii care sunt în măsură să pricinuiască tulburări, încât seminarul de inițiere să-și atingă scopul, iar participanții să fie în deplină seninătate.

Însă, nu rareori, în astfel de împrejurări, concomitent cu desfacerea blocajelor interioare și a dizarmoniilor, renasc vechi dureri sau emoții puternice cauzate de conflicte încă nerezolvate. Aceasta va putea provoca hohote de plâns, simț de extenuare, greață, dureri de cap, chiar și diaree. Sunt reacții fizice absolut naturale care nu trebuie în nici un caz să ne îngrijoreze, sunt semnale că Reiki și-a început opera „benefică". Astfel de fenomene dispar încă din a doua zi, sau se atenuează foarte tare și, în mod normal, momentul de permisiune, de relaxare este pătruns de energie pozitivă, de un puternic spirit de unitate și de mare bucurie; inima și dragostea încep deja să-și asume controlul situației.

69) Ce sens are obligația de a plăti pentru a primi diferitele nivele?

Dintotdeauna schimbul reciproc a stat la baza oricărei civilizații. Însăși natura urmează această lege universală: un copac are nevoie de lumină și, la rândul său, produce oxigen, își trage hrana din pământ, iar acesta este îngrășat de către frunzele sale când pălesc și cad, după cum fructele sale sunt destinate animalelor și oamenilor care-și extrag din ele hrana și energia care mai devreme sau mai târziu vor fi restituite naturii sub altă formă. Se restituie vieții ceea ce s-a primit de la ea.

Același Mikao Usui a rămas decepționat când, acordând gratuit vindecările sale cerșetorilor și șomerilor care nu-și puteau permite să-l plătească, după ceva timp, persoanele devenite sănătoase fie că se îmbolnăveau din nou deoarece își reluau vechile obiceiuri rele de viață, fie, în loc să muncească, se apucau din nou să ceară de pomană pentru că nu găseau în sănătatea redobândită o valoare care să le fi justificat o schimbare a vieții lor. Usui a înțeles că legea universală a schimbului trebuia să fie aplicată și a mai înțeles că, pentru cea mai mare parte a ființelor umane ceva ce a fost oferit în dar se află într-o onoare mai redusă decât ceea ce, în schimb, „era plătit". Astfel

că și Energia pe care o răspândea trebuia să fie „plătită", iar cine nu ar putea face aceasta în bani, ar putea-o face prestând activitate în cadrul clinicii Reiki.

La toate acestea se ajunge, pentru cine crede în legea Karma, că cel ce primește fără a da acumulează datorii, pe care, îndeobște, mai devreme sau mai târziu va trebui să le plătească. Atunci de ce să nu urmăm atât legile naturale cât și cele spirituale? În plus, dacă pe lângă a primi învățăm și să dăm, trăim un proces de creștere și de îmbunătățire în direcția echilibrului și armoniei. Socotelile trebuie să corespundă: cât am primit, atâta trebuie să dau, în mod inevitabil, într-un fel sau altul.

Și în Reiki are loc același lucru: este just ca angajarea Maestrului sau primirea energiei de către cineva să fie necesar a fi ori plătită, ori contraschimbată într-un alt mod. În grupele de schimb, membrii acestora își egalează socotelile tocmai făcând schimb de energie; în cazul continuării unui nivel, se datorează lui Master o sumă în bani – pe lângă altceva – pentru timpul dedicat, pentru responsabilitatea pe care și-o asumă, pentru capacitățile pe care le conferă prin activitatea sa și pentru faptul de a se ocupa, în timp, de elevii săi. Oare, cel ce se dedică celorlalți nu are dreptul să trăiască în demnitate? Și cum să fie așa, dacă în schimbul acestei dedicații nu primește nimic?

70) De ce primirea diferitelor nivele are costuri diferite?

Pentru că este diferită valoarea a ceea ce este conferit prin aceste nivele.

Primul nivel, fiind cel fundamental, dar și cel mai lung, mai obositor și mai solicitant, furnizează totuși numai elementele și cunoștințele de bază pentru operarea cu Reiki și este, într-un anumit sens, cel mai simplu. Acesta dă prilejul unui număr ridicat de persoane să se alăture Dragostei și Armoniei așa cum o înțelegem noi, să înceapă să trăiască viața cu o conștiință mai amplă și mai receptivă, pe lângă posibilitatea de a-și păstra, prin schimburi și autotratament, un bun echilibru psihologic.

Nivelul al doilea are un cost care este de aproape trei ori mai mare ca primul. Aceasta se datorează faptului că, pe lângă angajarea Maestrului în a urmări pe cel care vrea să acceadă la el, prin acest nivel se primesc cele trei simboluri despre care am vorbit mai înainte. Sunt simboluri care trebuie să fie reținute ca fiind prețioase, atât, după cum am văzut, în termeni de aplicare practică, cât și pentru eficacitatea lor în determinarea creșterii ulterioare a capacităților de percepție a SINELUI. Puterea lor va apropia, pas după pas, în mod aproape imperceptibil, pe cel ce le deține, de ținta conștientizării. Acest fapt va comporta schimbări calitative de mare relief în existența individului. Este de subliniat, în plus, că mulți terapeuți de medicină alternativă folosesc simbolurile celui de al doilea nivel drept potențatori ai terapiei înseși, precum și ca „protecție" pentru menținerea unei detașări necesare și a unei obiectivități în întâlnirile/confruntările cu cei pe care îi asistă.

Costul celui de al treilea nivel, cel care conferă investitura de Master, este variabil și poate urca de la cinci la zece ori față de cel de al doilea nivel. Mulți ar putea avea senzația că este un cost exagerat, dar considerațiile pe care ne pregătim să le expunem, le vor da explicația.

Cel care se hotărăște, având trăsăturile caracteristice și posedând calitățile cerute, să „interpreteze" rolul de Master, știe că din acel moment își va dedica cea mai mare parte a timpului său și a energiilor sale desfășurării unei asemenea activități. Aceasta presupune că – în afara unor cazuri excepționale – el nu va avea alte venituri decât cele ce derivă din această ocupație a sa. Iar un Master, ca și oricare alt om, are dreptul să trăiască o viață demnă. Mai mult, ceva ce după părerea noastră este de o relevanță absolută, prin remiterea celui de al patrulea simbol el primește o sarcină foarte importantă: asumarea responsabilității de a fi ghid pentru alții în „lumea Reiki".

71) După primul nivel, este necesară primirea celorlalte?

Nu, nu este nici o necesitate deosebită, și cu atât mai puțin vreo obligație. Continuarea sau nu a drumului întreprins cu primul nivel este o alegere de rafinament personal, ce derivă din tendințele proprii, din propensiunea de a căuta în mod constant și tot mai intim cunoașterea propriului SINE, din

voința și din capacitatea de a trăi o viață în direcția Armoniei și Dragostei. Pentru multe persoane toate acestea costă multă osteneală. Mulți sunt „leneși" spiritual sau aflați pradă a temei de a descoperi cum sunt cu adevărat. Mulți, în loc să înfrunte și să învingă fantasmele trecutului sau temerile pentru viitor, preferă să se supună cu pasivitate cenușiului din prezent, decât să caute Lumina.

Toți cei care au luat primul nivel din curiozitate, sau s-au așteptat la miracole fără nici un fel de angajare, fără să lucreze asupra lor înșiși, toți cei care consideră Reiki drept ceva mai mult decât o petrecere a timpului cu amprentă socială, în mod sigur nu vor simți imboldul, dorința, am spune chiar necesitatea de a merge mai departe. Dar, pentru toți ceilalți, va fi o mare bucurie.

Adăpostit în partea cea mai adâncă a inimii noastre
și în cea a tuturor ființelor,
Locuiește un Izvor inepuizabil
de Dragoste și de Înțelepciune.
Obiectivul suprem al oricărei practici spirituale
este descoperirea acestei naturi pure, esențiale
și intrarea în contact cu Ea.
Lama Thoubten Yeshé

Eul nu poate niciodată să fie liber,
sclavia este Eul.
Aceasta este semnificația spuselor lui Iisus
„Cel ce-și va salva viața, o va pierde,
iar cel ce-și pierde viața, va dobândi viața veșnică."
Osho

72) Cât timp trebuie să treacă de la un nivel la următorul?

Nici la această întrebare nu există un răspuns unic și fix. Depinde de cât și cum lucrăm asupra noastră înșine și asupra altora, de gradul de „sensibilitate" ce este atins, de disponibilitatea la deschidere în confruntările cu alții, la a ne pune în discuție, la acceptarea schimbărilor pe care le comportă orice creștere. Dacă toate acestea au loc potrivit cu principiile Reiki, la nivelul al doilea se poate accede după cel puțin șase luni de la primul. Cât despre al treilea nivel, la care numai puțini acced, depinde de gradul de evoluție personală și, mai cu seamă, spirituală pe lângă, îndeobște de imboldul interior de a întreprinde o astfel de „misiune". În concluzie, nu este posibil să dăm o indicație certă în legătură cu timpul necesar.

73) Se pot primi nivelele de la Maeștri diferiți?

Nu există niciun impediment sau interdicție în legătură cu acest lucru. Îndeobște, dacă un participant are un feeling bun în legătură cu propriul său Master, pentru el va fi natural să-și continue drumul și Creșterea sa interioară cu același Maestru. Dar, dacă împrejurările îi prilejuiesc să întâlnească un altul cu care se simte tot la fel de bine sau dacă, prin ipoteză, se transferă într-un alt oraș, îndeobște poate primi nivelele de la un alt Maestru. Important este să „se simtă" că relația care se instaurează este bine acceptată, „la suflet". Restul va veni de la sine.

74) Practica Reiki presupune în mod necesar o relație continuă cu Master?

Depinde de timpul care i-l dedică Reiki și de importanța care i se acordă. Dacă nu reușim să manifestăm constanță, dacă suntem tulburați de dubii sau de incertitudini asupra unor aspecte determinate, dacă avem nevoie de ajutor pentru „a ne privi în interior" mai eficace, sau dacă evenimentele fac dificil drumul, un contact asiduu cu Master va fi în mod cert un suport și un confort. Însă aceasta (același Master va trebui să evite să se întâmple) nu va trebui să constituie deloc o dependență. Reiki combate dependențele, adică nu le poate prilejui nașterea. Încetul cu încetul vom înainta pe drumul conștientizării, așa încât va fi natural ca toate contactele cu Master să dobândească tot mai mult caracteristicile unei prietenii afectuoase pe care să putem conta de fiecare dată când va fi necesar. Relația va încetini, elevul păstrând însă respect și gratitudine în întâlnirile cu dascălul. Iar un bun dascăl nu va putea decât să fie fericit să-l vadă pe cel pe care l-a învățat să meargă singur pe poteca Luminii, cu deplină încredere în sine, în Armonie și în Dragoste.

75) Master este ceva asemănător cu un părinte spiritual?

Pentru anumite aspecte ar putea fi, dar el este mai cu seamă un canal energetic, pe lângă faptul că este o persoană care a parcurs un drum care îl pune la dispoziția tuturor celor care au nevoie de el. Deci, nu poate fi definit ca un părinte spiritual în semnificația comună a acestei expresii. El este și un intermediar între Energie și elev și, ca atare, îl poate ajuta să recunoască adevăratul Maestru Spiritual care se află în fiecare dintre noi. Dacă mai este dotat și cu sensibilitate, altruism și inteligență, de fiecare dată când vom fi alături de el, vom avea în mod sigur „o bună întâlnire".

76) Există vreo organizație care asigură un comportament corect din partea Maestrului?

Nu, nu există. Un comportament corect derivă din conștiința proprie și nicio organizație nu ar putea fi în măsură să prevadă, să prevină sau să corecteze greșelile sau grosolăniile de orice fel ce pot apărea concomitent cu numărul tot mai mare de „școli" sau „institute" Reiki apărute în ultimii ani. Noi credem că aceleași persoane sunt interesate de Reiki, care și-au luat măsuri de precauție citind cărți despre această temă, căutând argumente, informându-se asupra experiențelor altora, făcând vizite la locurile respective și vorbind cu diferite persoane. Ar putea fi utilă și urmarea în preliminar a unor seminarii sau conferințe/dezbateri despre Reiki. „A simți" cum, unde și cu cine să înceapă drumul va fi deja un prim semnal de legătură cu Energia.

77) Odată luat primul nivel, cum se transmite Energia Reiki?

În modul cel mai simplu și mai natural: prin mijlocirea punerii mâinilor, care va fi efectuată în secvența cuprinsă în timpul seminarului de inițiere, care a fost descrisă în paginile anterioare. Încă din primele zile va putea fi perceput fluxul de energie, chiar și cu caracteristicile diferite de la o persoană la alta potrivit sensibilității individuale și se va putea avea surpriza asupra cât de mult aceasta va putea scoate în noi înșine bunăstarea și pacea interioară. În anumite împrejurări impulsul de a da ajutor celui ce are nevoie de el va fi atât de imperios încât poate duce la lovirea persoanelor suferinde, obosite sau deprimate. Trebuie însă să subliniem explicit că nu trebuie să neglijăm niciodată un astfel de impuls, trecând peste acea limită de respect și de reticență la care fiecare persoană are dreptul: una din regulile fundamentale ce trebuie respectată este de fapt aceea de a nu da Reiki cuiva care nu o dorește, de a nu insista și nici, cu atât mai puțin, de a nu căuta să convingem pe cineva să creadă dacă nu vrea să creadă. Trebuie să fim disponibili să devenim canale energetice în momentul în care ne este cerut acest lucru; ne putem oferi ajutorul, dar nimic mai mult.

78) Având în vedere că se dă energie altcuiva, Reiki presupune oboseală?

Absolut nu. Mai mult, Reiki este energizant atât pentru cel ce dă cât și pentru cel ce primește. Însă nu arareori se întâmplă să începem un tratament în condiții determinate și să încheiem simțindu-ne mai bine și reîncărcați ca și cineva care a primit-o; acest lucru are loc însă într-o măsură mai mare sau mai mică în funcție de cât de mult sentiment depunem în opera noastră și de cât de mult reușim să ne abandonăm la Reiki.

Totuși, apreciem util să evidențiem un alt aspect legat de argumentul pe care îl tratăm: nu ne putem afla întotdeauna în condiții psihologice ideale pentru a da Reiki. După cum am spus deja, mintea noastră are un rol foarte important asupra echilibrului nostru și asupra armoniei interioare, adică dacă în anumite împrejurări suntem deosebit de tulburați și nu ne simțim adecvați pentru această sarcină ar fi bine să ne abținem.

Un indiciu asupra stării noastre îl avem atunci când, înainte de a începe tratamentul, ne dedicăm centrării inimii: este momentul în care putem percepe adevărul asupra stării noastre și trebuie să învățăm să-l ascultăm. În fapt, dacă într-o astfel de ocazie în loc să ne abandonăm pozitivității Reiki, rămânem ancorați de problemele noastre și de conflictele noastre interioare, înseamnă că nu suntem pregătiți să dăm energie, nu suntem canale care să prilejuiască un flux de energie întru totul pozitivă și eficace. O recomandare pe care simțim nevoia să o facem pentru un succes mai mare al acțiunii noastre este – înainte de începerea unui tratament – de a se intra în meditație pentru zece-cincisprezece minute sau și mai bine, de a face un autotratament (chiar rapid) pentru a ne reechilibra centrii energetici și a ne purifica gândurile și sentimentele.

79) Ce legătură există între Reiki și durerea fizică sau psihică?

Chiar și știința medicală a acceptat fără discuție principiul interdependenței dintre psiché (mintea) și soma (corpul). Fiind fiecare componentă a uneia și a alteia pătrunsă de energie, care suferă schimbări continue de vibrații, în pozitiv sau în negativ, potrivit evenimentelor pe care fiecărui om îi este dat să le înfrunte pe parcursul vieții, putem spune că Reiki, în calitate de Energie Creatoare și Vitală, poate contribui cu eficacitate la o stare de bunăstare, prilejuind o stare armonioasă și echilibrată a gândurilor și a emoțiilor noastre.

Consecința ulterioară este că, devenind conștienți de faptul că noi înșine suntem direct răspunzători pentru atitudinile noastre, care, la rândul lor, vor zămisli la diferite nivele energetice pozitivitate sau negativitate, ne face apți pentru „a ne trata" în modul cel mai potrivit pentru a atinge obiectivul tratamentului: Armonia totală.

80) Reiki poate ajuta la umplerea golurilor afective ca: doliu, despărțiri, fii care părăsesc familia etc.?

Răspunsul necesită o premisă: una din bazele pe care este fondat Reiki este simțul Unității Cosmice. Regăsim în aceasta

anticul dicton: nimic nu se creează, nimic nu se distruge, adică totul se poate numai transforma.

Dacă plecăm de la acest adevăr, vedem cum încep să se contureze liniile răspunsului la întrebare: universul, iar odată cu el și noi, se află într-o continuă și eternă transformare, fiecare lucru, fiecare element care face parte și din viața noastră se află într-o evoluție și schimbare perene. Așadar nimic nu se naște sau moare, decât în aparență. În realitate, sub altă formă, Divinul care se găsește în fiecare din noi continuă să existe, să-și împlinească drumul, să-și dezvolte opera.

Evident că marile suferințe, generate de evenimente care marchează viața, sunt extrem de greu de acceptat, ele vor aduce anxietăți, temeri, resentimente, în cele din urmă chiar revoltă. Cum să înțelegem o întrebare ca: „De ce mi s-a întâmplat tocmai mie?" Dacă încercăm să căutăm un răspuns limitându-ne la domeniul uman, nu îl vom găsi: Ego-ul nostru ne va împiedica. Dar dacă trecem peste aceste limite și proiectăm totul, orice întâmplare, orice motiv inserându-le într-un desen Universal și Divin în care totul are o rațiune, totul este o pregătire fără sfârșit a ceea ce va urma, totul își are scopul său specific care dă un sens definiției de Unitate și Armonie și, datorită atingerii unei astfel de conștientizări, ne va fi mai puțin dificil să acceptăm suferința.

Iar Reiki este de ajutor în toate acestea. Pentru că cu Reiki se acceptă principiul că absolut nimic nu are loc întâmplător, pentru că în fiecare se observă nu numai aparența sa omenească și limitată, ci și nucleul său divin și veșnic, pentru că acceptăm logica fundamentală că fiecare suflet se află pe pământ pentru un scop al său precis, pentru a îndeplini o misiune a sa specifică, chiar dacă uneori este de foarte scurtă durată.

Abia se nasc unii copii și imediat apoi mor. Ce sens are? Nu-l putem înțelege, pentru că dacă l-am înțelege n-am mai fi oameni și nu ne-am mai pune întrebarea. Poate sufletul lor avea nevoie de o apariție fulgerătoare printre oameni pentru a atinge în cele din urmă fericirea veșnică, sau poate părinții lor trebuiau să trăiască acele experiențe, în vederea altor obiective.

Prin intermediul sentimentului de Unitate și de copărtași se poate înțelege modul cum fiecare experiență face parte din evoluția conștiinței cosmice. Ghandi a lăsat scris: „Eu nu cred că un individ poate crește (se poate înălța) spiritual, iar cei din jurul său să sufere. Cred în Unitatea esențială a omului cu toate creaturile vii. De aceea, cred că dacă un singur om progresează spiritual, lumea întreagă devine mai bună cu el, iar dacă un singur om greșește, lumea întreagă greșește în aceeași măsură.

81) Reiki este folositor celor ce suferă de probleme psihologice ca simț de neadecvare, de singurătate, de nesiguranță, de depresii etc.?

Un mare număr de persoane care practică Reiki – să reamintim în treacăt că este răspândit în lumea întreagă – afirmă că urmându-i regulile au descoperit sensul adevăratei iubiri, cea ce A majuscul, cea care nu face nici un fel de deosebire, cea care este dată din simpla și pura plăcere de a da. Și, fiți atenți, au descoperit astfel și un tratament eficace pentru toate neplăcerile lor. Deschiderea către alții, simțul Unității și al faptului că facem parte dintr-un mare desen Universal, cercetarea atentă și cu răbdare a propriului SINE, curajul introspecției, toate acestea ne aduc răspunsuri, ne dau și semnificația evenimentelor mai triste și dureroase, ne propun în mod constant noi obiective de viață.

Iar acesta, mai cu seamă și îndeosebi, acesta este Reiki la care se adaugă simțul de pace și deplinătate care se încearcă atunci când – în calitate de canale de Energie – aducem ușurară și bunăstare altora.

82) Reiki ajută și la o îmbătrânire frumoasă?

Dacă luăm în considerare faptul că tocmai vârsta avansată, cu foarte mare frecvență este însoțită de toate acele neplăceri menționate în întrebarea anterioară, răspunsul nu poate fi decât: da, fără nici un fel de îndoială. Bătrânețea este un proces fiziologic inevitabil care aduce cu sine decădere fizică, adeseori izolare socială, neputință în a se ajuta pe sine, dar și acel

patrimoniu de experiențe ce derivă din trăirea personală care atunci când este pus la dispoziția celorlalți în spiritul Reiki, devine o bogăție și o valorificare a individului în sine și a mediului înconjurător în care trăiește. Reiki ne învață și gratitudinea în confruntările vieții, iar când aceasta este trăită din plin, acest sentiment devine forță, conștientizare, acceptare. Este acesta, fără nici o îndoială, un mare dar, însă care este meritat, este acordat printr-o căutare umilă, constantă, de zi cu zi, înăuntrul și în afara noastră.

83) Cea mai mare parte a indivizilor, cu trecerea vârstei, este cuprinsă de teama de moarte: ce poate face Reiki?

Încă de când intrăm și facem parte din lumea materială știm că, în mod inevitabil, vom muri. Ca, de altfel, tot ce este materie: minerale, plante, animale, oameni.

Orice, în ziua în care s-a stabilit să se întâmple, va mai înceta să existe ca atare pentru a deveni altceva. Ar putea părea o replică glumeață, dar nu este: noi, oamenii, avem în față întreaga viață pentru a ne pregăti să murim fără teamă. O teamă zămislită de necunoscut, alimentată de instinctul de conservare, de supraviețuire care ne face să rezistăm și să luptăm, chiar și atunci când corpul nostru nu mai este decât o biată carcasă. Și este normal să fie astfel, face parte din legile naturii, dar pentru cei ce trăiesc în credința în veșnicia proprie nu poate exista nicio teamă în a lăsa un simplu involucru pentru a se transfera în planurile subtile ale spiritului. Pentru toți în transformare se află o renaștere.

Mikao Usui cunoștea bine conceptul de reîncarnare și principiul cauză-efect (karma) când răspândea Reiki. Iar, cine practică Reiki devine tot mai conștient de aceste legi universale spirituale. Fiecare suflet este ca o picătură din ocean: toate picăturile puse laolaltă îl formează, iar el există ca ansamblu al tuturor picăturilor. Și noi suntem la fel: particule din lumina infinită și nemuritoare a Luminii Divine. Iată ce poate face Reiki: să ridice conștiința individuală până la conștientizarea a ceea ce am menționat. După aceea, moartea este numai o trecere.

84) Există și alte metode care pot duce la aceleași rezultate ca și Reiki?

Este o întrebare la care este greu de răspuns. În mod cert, lumea de astăzi și-a regăsit un impuls puternic față de spiritualitate și, în acest domeniu, nu lipsesc inițiativele și metodele care urmăresc obiectivul de a face să ne simțim mai bine, în sens larg. Fiecare are posibilitatea să aleagă ceea ce simte cel mai potrivit lucru pentru sine, pentru propriile cerințe și exigențe. Că asta este yoga sau meditația Reiki, credem că, la urma urmelor, are puțină importanță. Însă este important ca în momentul alegerii, aceasta să fie făcută pe baza unei sinteze a ceea ce mintea a strâns în materie de informații, dar mai cu seamă, ceea ce spiritul a perceput în materie de senzații.

Când vom avea „întâlnirea" adevărată, aceeași inimă va spune că aceea este soluția pe care o căutam. Pentru noi și pentru mulți alții, aceasta s-a întâmplat cu Reiki. Dar, o repetăm, foarte mult depinde de ceea ce dorim, de ceea ce simțim ca necesar, de predispozițiile individuale și de caracteristicile individuale. Reiki, cu principiile sale bazate pe Armonie, pe Dragoste, pe Energie, corectate la Divinul care există în fiecare dintre noi, poate într-o bună zi ne va întinde mâna, însă alegerea de a o strânge sau nu este un fapt cu totul personal.

85) Reiki acționează și asupra dependențelor (alcool, fumat, droguri)?

Credem că este cazul să precizăm ce este o dependență: incapacitatea de a se lipsi de cineva sau de ceva. Există astfel dependențele de raport – spre exemplu de o persoană iubită, de un confident, de un ghid spiritual etc. – și dependențele de obiecte sau de substanțe: de computer, de televizor, de fumat, de alcool etc. Și la bine și la rău, orice condiționare este un exces și, ca atare, semn de echilibru și/sau de imaturitate. Așadar este bine venită căutarea și satisfacerea micilor și chiar și a marilor plăceri ale vieții, bine venite sunt relațiile personale (chiar intense) care implică și gratifică, dar care derivă întotdeauna din alegeri libere, niciodată însă din condiționări. Pentru că a fi dependenți înseamnă privarea propriului spirit de

libertate, de a fi, de a crește, de a evolua, legându-l de satisfacții false și de construcții mentale de necesități false. Reiki ne învață să trăim potrivit cu legile etice ale Dharma: adică ale obligațiilor și responsabilităților pe care le are fiecare suflet în armonie cu legile spirituale. Reiki indică datoria și necesitatea de a căuta și a ne descoperi calitățile pentru a ne îndeplini mai bine misiunea în lumea materiei. Acceptând aceasta înseamnă că nu mai avem nevoie să depindem de ceva/cineva, să nu mai putem fi condiționați, găsind în noi înșine, în propria viață mulțumirea și bucuria de a exista.

Reiki este cheia, dar noi trebuie să decidem să deschidem poarta care conduce la cunoașterea propriului SINE.

Religiile sunt drumuri diferite
Ce converg spre același punct.
Ce mai contează dacă o apucăm pe drumuri diferite,
câtă vreme ajungem la aceeași țintă?
Gandhi

Credința ne călăuzește
pe mările în furtună
credința care mută din loc munții,
credința care traversează oceanul.
O astfel de credință nu este altceva
decât o credință vie, trează, conștientizarea
lui Dumnezeu din interiorul nostru.
Cine va fi atins această credință
nu îi va lipsi nimic.
Gandhi

86) Ce ajutor poate da Reiki în lumea muncii?

În acest caz putem face referire la cele spuse anterior: în spiritul Reiki este implicit un „stil de viață" care se poate observa într-un context oarecare și în orice împrejurare. Rezultă de aici că fiecare acțiune a noastră și în raportul cu oricine și, așadar, și în domeniul muncii va fi caracterizată – nu numai de particularitatea pe care o avem în interior, ci și de acea dragoste pe care o nutrim și în confruntările cu toți și cu toate. Această atitudine ar fi în măsură să genereze un cerc virtuos care va influența fiecare situație: vor fi evitate conflictualitatea, antagonismele, comportamentele necinstite, însă va fi înălțată capacitatea de meditație, colaborarea, sinergia de intenții și loialitatea. Multora, care măcar în această perioadă a vieții lor trăiesc momente de neplăceri în domeniul muncii, care sunt disperați văzând schimbându-se calitatea zilelor lor, aceste convingeri vor putea părea o utopie. Lor le spunem: încercați! Și o facem cu experiența și confortul celui care, ca și noi, a făcut-o deja. Dacă negativitatea este contagioasă, pozitivitatea este încă și mai mult; dacă nu de altceva decât pentru faptul că, fără deosebire, toți preferă să trăiască mai degrabă bine, decât rău.

87) Există vreo legătură între Reiki și relația de cuplu?

Dacă prin relația de cuplu înțelegem două persoane care au ales liber să împărtășească cu dragoste ceea ce viața le poate rezerva, atunci răspunsul nu poate fi decât da. Ba chiar, atât din experiența directă cât și din cea a altor prieteni care au decis să trăiască potrivit „poruncilor" Reiki, suntem în măsură să afirmăm că un „cuplu Reiki" își vede multiplicate probabilitatea și posibilitatea unei minuni satisfăcătoare și fericită, a unei iubiri complete și conștientizată.

Când Dragostea și Armonia ne guvernează mințile, orice dificultate poate fi depășită, orice forță devine mai puternică, orice relație devine simbol și mărturie ale esenței noastre divine. Îndeobște, acest tip de relație, cu aparență idilică și fără probleme, nu este totuși, în realitate, lipsită de momente de dificultăți și uneori de influențe; ceea ce o face diferită de alte

relații/raporturi, mai solidă, mai bună sub aspect calitativ, constă în faptul că tocmai persoanele dau viață înseși relației spre a fi diferite de cea mai mare parte a altor persoane.

Între ele nu este loc pentru resentimente, prevaricațiune (călcarea datoriei), ranchiună, care în acest fel, adesea „mânjesc" frumusețea unui sentiment; chiar dacă sunt doi, conceptul lor despre armonie este totuși unic, acela de a fi parte a unui desen/proiect care îi vede împreună către un obiectiv universal de echilibru și sintonie. Și nici nu ne putem închipui cât de afectuos și antrenant poate fi schimbul energetic dintre parteneri!

Și într-un cuplu în care unul singur din cei doi practică Reiki se pot observa rezultate interesante. Acesta este de fapt cel care îndeplinește funcția de element echilibrator, cel care, primul, se străduiește să aplaneze disensiunile și contrastele. Dar nu o face ca fiind mai slab, mai nehotărât sau mai supus celuilalt, dimpotrivă, pentru că el este în urmărirea obiectivului comun de seninătate și fericire. Numai cine este cu adevărat puternic are curajul de a se pune pe sine în discuție, de a ierta, de a-și cerceta fără falsitate propriul SINE și de a-l ajuta pe celălalt să procedeze la fel.

Încă o observație: se întâmplă, cu o frecvență foarte ridicată, ca, după câtva tmp și în afara cazurilor de egoism, insensibilitate sau lene extremă, chiar și comportamentul cuplului care nu s-a apropiat încă de Reiki să se hotărască să o facă. Am spus-o mai înainte: pozitivitatea poate fi foarte contagioasă. Îndeobște, se poate întâmpla ca dificultățile întâlnite de cuplu să se dovedească de netrecut și să fie luată hotărârea de despărțire. Și într-un astfel de caz Reiki poate fi de folos. Îndeobște, fără a face miracole, ci dând posibilitatea de „a lua act" de starea situației fără obligația de a căuta un vinovat, dar de a găsi curajul, forța și modul de ieșire cu cel mai mic prejudiciu posibil dintr-o viață care nu mai aduce mulțumiri și fericire – nu numai pentru componenții cuplului ci și pentru eventualii copii – de a-și asuma fiecare parte propriile responsabilități cu suflet senin, de a face față inevitabilului cu maturitate dar și cu autonomie și, în sfârșit, am spune mai ales, fără a cădea pradă disperării. Tot ce se întâmplă „trebuie" să se

întâmple, pentru că așa este scris în desenul/proiectul universal. Ceea ce mai apoi are loc pentru că trebuie să ne plătim debitele karmice, pentru că în acel moment determinat devenim instrumente pentru ceva ce încă nu putem înțelege, pentru că prin acceptarea inevitabilă am putea descoperi părți din noi care încă sunt necunoscute sau uitate, toate acestea au puțină importanță. Amintim că divinul care se află în noi nu ne abandonează nici nu ne va abandona, iar în el trebuie să avem o credință de nezdruncinat. Reiki nu va fi numai o susținere ci ne va convinge și de măreția iertării și a acceptării.

88) Care sunt, în cuplu, problematicile mai frecvente care provoacă blocaje energetice?

În viața de cuplu, bărbatul și femeia reprezintă două lumi extrem de diferite între ele care caută să-și sincronizeze orbitele cu scopul de a parcurge împreună viața fără a se pierde. Cu toate acestea, după cum toți o știm, nu este de fapt prea ușor. Lumea femeilor se caracterizează printr-o mai mare receptivitate și sensibilitate, fiind legată de emoții și sentimente, de experiența maternității cu preocupările ce le presupune îngrijirea copiilor, de responsabilitatea treburilor domestice și de familie și, adeseori, de dificultățile enorme de a face să conviețuiască cât mai bine aceste responsabilități și cu activitatea sa la locul de muncă. Nu arareori o femeie se află în situația de a nu mai avea loc și timp pentru sine, de a se simți sufocată de multitudinea de obligații presante, de a-și percepe de multe ori soțul ca pe un judecător și chiar ca un tovarăș, de a trebui să înfrunte necesitatea de a gestiona bilanțurile familiei, fără să plângă, să-și vadă sacrificate sentimentele în fața dificultăților cotidiene. De aici rezultă stres și frustrări, oboseală și dezamăgiri, care compromit grav echilibrul celei de a doua chakra – la rândul său în strânsă legătură cu a patra și a șasea – cu consecința confuziei și a depresiei. Mai mult, cu cât mai profunde vor fi dezamăgirile sale, cu atât mai mult inima sa se va închide față de dragoste, pentru a se lăsa pradă furiei, geloziei și ranchiunei. Este într-adevăr dificil, în aceste condiții, să urmărească atingerea Armoniei Universale.

Omul vremurilor noastre, caracterizat de primordialitatea angajamentelor mentale față de cele fizice, trăiește în continuă tensiune a unor ritmuri de lucru și succesul dictează regulile ce trebuie respectate.

Consecința nemijlocită este alienarea propriului SINE, închiderea în sine, îndepărtarea de legile Naturii și indiferența față de Legile Universale și Spirituale. Cea de a treia chakra a omului de azi suferă încontinuu traume, blocând energia directă spre organele sexuale și spre centrul inimii. Nu este întâmplător faptul că ulcerul și infarctul lovesc cu tot mai mare frecvență mai degrabă pe bărbați decât pe femei, după cum nu este întâmplător faptul că femeia are cele mai mari probleme de sănătate referitoare la organele de reproducere. La nivelul cuplului, dificultățile și neplăcerile se însumează, în timp ce diminuează capacitatea de susținere reciprocă și cea de a iubi cu interes profund. Reiki poate contribui – cu excepția necesității de care nu se poate face abstracție ca amândoi soții să nu o vrea cu sinceritate – la readucerea echilibrului, a sinergiei, a interesului reciproc. Am mai spus-o mai înainte: obiectivul primar este Armonia Universală.

În totalitatea oricăror experiențe posibile se află toate cunoștințele noastre și în referirea generală la acestea constă adevărul transcendental care precede oricărui adevăr empiric și îl face posibil.

Kant

Egoismul usucă germenii tuturor virtuților, individualismul nu secătuiește – față de primele – decât izvorul virtuților publice; însă, pe termen lung, le atacă și le distruge pe toate celelalte, iar la sfârșit va cădea în egoism.

Tocqueville

ÎN ÎNCHEIERE: CINE SUNTEȚI VOI?

Ne simțim în măsură să putem spune că destinul nașterii acestei cărți a început să se concretizeze în ziua în care Maria Grazia, Master Reiki, l-a întâlnit pe Giancarlo, ocupat tot timpul cu activitatea la slujbă și care cu „spiritualitatea" aveau prea puțin sau nimic de-a face.

Cea dintâi era deja angajată într-un parcurs care avea și mai are drept țintă atingerea conștientizării interioare prin valorificarea acelor aspecte – înnăscută în natura Omului – care îi pot da vieții o semnificație care transcede viața simplă de zi cu zi. Al doilea era, în schimb, cufundat în probleme de organizare a întreprinderii, de tehnici de comunicare, de modul de a face să iasă la suprafață – în orice situație trăită de către cei ce desfășoară activități productive – potențialitățile individuale pentru a atinge în contextul propriu maximum de eficiență și eficacitate.

Încă din primul moment a fost evident că ei aparțineau la două lumi întru totul diferite, chiar necunoscute una față de cealaltă, bazate pe reguli și principii, cel puțin în aparență, absolut incompatibile între ele. Dacă vreți, era conflictul dintre spirit și materie. Până aici nimic ciudat, viața oferă încontinuu situații de acest tip. De aceea a fost o adevărată minune, atât pentru Maria Grazia, cât și pentru Giancarlo, să descopere, pe măsură ce cunoașterea lor se aprofunda că, chiar contrar celor ce puteau ei presupune, nu numai experiențele lor, cele două lumi ale lor aveau numeroase puncte de contact, dar că, de-a dreptul, puteau înfrunta problematici comune, îmbogățindu-se reciproc.

Astăzi Maria Grazia își transferă adeseori experiența proprie în aplicarea Reiki în contexte și asupra unor persoane care au o mare nevoie să-și diminueze nivelul de anxietate, de stres, de competitivitate, dar și mai ales să-și regăsească în Sinele lor seninătatea, bucuria de a trăi și, mai mult, valorile personale care să dea din nou un sens, o satisfacție profundă ființelor lor proprii.

Giancarlo a descoperit, în schimb, o lume care oferă posibilitatea realizării pe deplin a Omului ca individ social, de a-și îmbunătăți relațiile cu ceilalți, de a împărtăși împreună experiențe de viață, atât de muncă, cât și private, pe baza unor valori spirituale și logice de evoluare cu mult în contrast evident cu atingerea unor obiective materiale de orice natură. A „experimentat“ Reiki depășind incertitudinile inițiale luând primul și apoi pe cel de al doilea nivel iar astăzi este în măsură să aducă și în domeniul muncii, pe lângă diferitele contexte sociale în care activează, un profesionalism îmbogățit cu noi valori și noi puncte de vedere. Ba mai mult, dacă vreți, spiritul și materia au găsit astfel modalitatea de a se topi, de a găsi numitori comuni, fără a-și pierde esența lor.

POVESTEA MEA

MARIA GRAZIA CARINI

Dacă recunoști scânteia divină care se află în tine, vei descoperi și puterea de a dizolva atașamentele, sursă a durerii tale.

Este o poveste ca atâtea altele și tocmai de aceea ea reflectă suferințele pe care oricine le poate încerca fie numai și prin evenimente și experiențe, în aparență, diferite. Dar ea constituie și mărturia faptului că după atâta întuneric se poate regăsi bucuria Luminii. Copilăria mea este astăzi, așa cum îmi apare în amintiri, un condensat de privațiuni. Atât privațiuni față de mâncare cât și de afecțiune. Era la începutul anilor patruzeci iar războiul împărțea cu mâinile pline distrugeri și lupte, singurătate și disconfort, foamete și sărăcie.

Trăiam la Roma cu bunicii, tatăl meu era pe front în Albania, iar mama era foarte tânără și prea frumoasă ca să stea în casă și să-l aștepte. Mi-o mai amintesc pe bunica cu privirea ei terorizată când mă târa după ea în refugiul de cartier pe timpul bombardamentelor. Aproape întotdeauna când ieșeam afară în fața ochilor mei apărea o nouă grămadă de dărâmături fumegânde. Chiar și grădinița mea a fost distrusă, iar sub cărămizi au rămas surori și copii.

Acasă, mâncarea cea mai bogată era o ciorbă de fasole. Cu toate acestea, nu eram o fetiță tristă, poate doar mult prea emotivă. În blocul în care locuiam erau mulți copii de vârsta mea și stăteam aproape întotdeauna împreună. Ne jucam cu acele puține lucruri pe care le aveam, ne certam și ne împăcam, ne cream de fiecare dată lumea noastră în care nu exista loc pentru război și pentru privațiuni. Fantezia și un simț de solidaritate veselă reușeau în ciuda a orice să ne facă să ne exprimăm necesitățile noastre copilărești. Pentru mine ei erau totul, chiar și familia, iar regândindu-mă găsesc în acea situație prima sământă a actualei comunități Reiki. Așadar, este de înțeles că am fost crescută cu acel simț de precaritate care m-a însoțit apoi

ani mulți din viața mea. Dar altceva mă susținea, îmi amintesc foarte direct: Credința. Am avut, am simțit, am perceput întotdeauna (este dificil de explicat cum) o parte din mine pe care eu, copil fiind, o identificam cu Lumina lui Iisus. În timpul lecțiilor de catehism am fost învățată că El era fiul lui Dumnezeu, care a sfârșit pe cruce din dragoste pentru noi, dar a înviat pentru viața veșnică. Simțeam că El era pentru mine un „frate" de suferință și că, împreună cu El, aș fi putut ajunge și eu la înviere. Noaptea când mă cuprindea plânsul, îmi era de ajuns să-L chem și între brațele sale iubitoare îmi găseam consolarea, nimeni nu mă putea înțelege ca El. Lumina Lui era comoara mea secretă.

În cele din urmă, războiul a luat sfârșit, Roma a fost eliberată, iar mama mea... arestată pentru colaboraționism. Nu am înțeles niciodată cum s-au desfășurat cu adevărat lucrurile: erau prea diferite versiunile care din când în când îmi erau furnizate. Tatăl meu, reîntors de pe front, după arestarea mamei a devenit un violent care îi înjura pe toți și pe toate. Eram terorizată. Acest tip de emoții m-a urmărit multă vreme, iar astăzi, chiar dacă a trebuit să învăț să trec peste acele momente, în fața agresivității și violenței încerc un foarte puternic simțământ de necaz și angoasă.

Mama a ieșit din închisoare când aveam aproape zece ani, nucleul familial s-a reconstituit, dar nu într-un mod fericit. Eram martorul neputincios al unor certuri furibunde care explodau între părinții mei, certuri care mereu mai frecvent atingeau tragedia mai ales când tata întrecea măsura cu băutura. La unsprezece ani eram deja femeie și am început să fiu obiect al unor „atenții particulare" atât din partea unor presupuși prieteni de familie cât și la școală din partea unor profesori. Părinții mei nu păreau să-și dea seama de nimic și a trebuit să învăț în grabă să mă apăr singură. Nu trebuia să mă confrunt cu situații și cunoștințe complet diferite. Am devenit tot mai distrată, dezordonată și rebelă, nu studiam, trăiam viața fără nici o participare, ocupată în cea mai mare parte a timpului cu inventarea unor noi strategii de fugă. Mă simțeam ca un animal hăituit, fără o vizuină unde să mă refugiez. Apoi am întâlnit „dragostea" și m-am convins că frământările mele au luat sfârșit. La optsprezece ani m-am căsătorit cu inima plină de speranță într-o viață nouă; cu toată tăria voiam ceva în care să cred, ceva pentru care merita să trăiesc. Idealizam tot mai mult lumea legată de aparențe, îndepărtându-mă de cea a spiritului. Zilele mele au început să fie caracterizate de așteptări frustrate, de singurătate, de dezamăgire și în sfârșit de furie. Am încercat să-mi impun un rol social care să mă fi putut face să accept și – de ce nu? – chiar să iubesc. Trăiam orice împrejurare cu o determinare care ajungea adeseori în pragul autodistrugerii. Imboldul obsedant de a obține de la viață ceea ce nu am avut în copilărie, mi-a adus criză în căsnicie și traume pentru cei trei copii ai mei. Eram prizoniera mea însămi, a minții mele, a temerilor și a nevoilor mele false.

Experiența ne face să înțelegem greșelile comise. Am înțeles că așteptările noastre nu trebuie să le proiectăm asupra celorlalți, că nu ne putem descărca asupra altora răspunderea pentru dorințele noastre zdrobite, că nu putem impune schimbări asupra vieții celorlalți. Acesta este jocul teribil care ne îndepărtează de originea noastră divină, care ne desparte în interiorul și în afara noastră. Pierdusem Credința, căutam un dumnezeu și nu-l găseam, studiam religiile comparate, urmam cursuri de filozofie orientală. Cărțile Marilor Maeștri îmi dădeau o speranță, însă eu continuam să mă simt despărțită de Lumina care eu știam că se află în inima mea. Pe măsură ce idolii mei falși se zdruncinau, conflictul dintre SINELE meu și mintea mea s-a manifestat printr-o îndelungată frământare. Au existat atâtea încercări de depășit, dar fiecare din ele mă adânceau tot mai mult în înțelegerea experienței durerii și bucuriei, a revoltei și acceptării, a furiei și a iertării. Fiecare lucru și contrarul său se arătau necesare pentru creșterea mea, pentru evoluția mea.

A venit, însă, o zi. Nu știu cum să o explic, dar m-am aflat, m-am regăsit în lumea infinită a Energiei Dragostei. Totul era o imensă beatitudine. A durat doar câteva momente, însă de atunci mintea mea, inima mea, fiecare parte din mine participă în mod conștient la Proiectul Divin. Acum știu că tot ceea ce se întâmplă este o experiență necesară pentru a înțelege, pentru a iubi. Nu există iubire dacă nu există

înțelegere. Iar înțelegere, comprehensiune înseamnă să pricepi rațiunile evenimentelor, fără să judeci dacă, în ochii noștri, sunt drepte ori greșite. Există legi care pentru noi sunt de neînțeles, care determină nivelele conștiinței, dar putem să le intuim prin creșterea nivelului spiritualității noastre.

În legătură cu aceasta, simt nevoia să mulțumesc prietenilor din grupul Reiki și lui Angelo, binevoitorul și afectuosul meu prieten de atâția ani, pentru ajutorul și susținerea sa, cu care am împărtășit totul zi după zi, ceea ce a contribuit la evoluția mea.

Când vorbim de Reiki și de drumul autovindecării trebuie să le înțelegem ca pe un proces de purificare, ca pe o vindecare a sufletului care tinde spre cunoașterea originii comune și a țintei spirituale. Însă, pentru a ajunge aici, drumul este adeseori dureros pentru că nu ne dăm seama că tocmai atașamentele noastre, legăturile mentale sunt cele care zămislesc durerile noastre și care ne împiedică să dăm și să primim Dragostea.

Să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne recunoaștem în ceilalți, să înțelegem, să iubim. Acesta este procesul ce trebuie realizat zi de zi. Pasul următor este libertatea. Numai o minte eliberată de orice condiționare poate aspira la cunoașterea Divinului, la contactul cu El.

DRUMUL MEU

GIANCARLO VISCONTI

Certitudinile noastre nu sunt decât iluzii cărora NOI vrem să le dăm credibilitate. Fiecare om crede că a cunoscut adevărul, dar „adevărul adevărat" este unul singur: cel pe care îl cunoaște Dumnezeu.

Nu îmi voi povesti viața, nu este importantă. Voi povesti pur și simplu experiența mea de când „am intrat" în lumea Reiki. Este mărturia unuia care s-a apropiat „de acest lucru" cu scepticism și neîncredere, aproape cu suspiciune. Auzisem vorbindu-se până atunci prea mult despre secte și congregații diferite pentru a nu fi prevenit. Adăugați la aceasta o minte carteziană, logică, cu o raționalitate aproape matematică și veți avea tabloul meu personal de când din pură curiozitate am început să mă interesez de Reiki. Deja, curiozitate. Este, poate, trăsătura mea caracteristică cea mai pronunțată, aceea care m-a împins să mă interesez de ființele omenești, de modul lor de a gândi, de a comunica, de a interacționa, până la a-mi face din aceasta o profesie și de a scrie cărți și articole despre aceste teme, precum și de a susține cursuri și seminarii. Nu sunt un filozof, sunt numai o persoană cu ceva cultură și cu ideea fixă de a dori să înțeleagă tot ce îi este posibil. Uneori, aceasta poate complica în mod simțitor viața, pentru că nu ai liniște până când nu-ți devine clar de ce și cum.

Cu Reiki, aceasta mi-a fost posibil. Dintr-un simplu motiv: nu este nimic de înțeles. Reiki nu poate fi „înțeles" ci, după ce i-am cunoscut principiile poate fi numai acceptat sau neacceptat. Iar aceasta depinde de cât de puternică este percepția că „trăind Reiki" putem în cele din urmă să parcurgem căi diferite de cele pe care le-am străbătut până în acel moment, de cât de puternică este dorința de a ne îmbunătăți calitatea vieții, de curajul de a ne privi înăuntru, de a ne pune în discuție și de

a ne accepta, luând toate acestea drept punct de plecare pentru a atinge o conştiinţă tot mai profundă.

Însă mai depinde, poate, mai ales de capacitatea de a accepta, aş spune chiar de a vrea, orice schimbare drept experienţă şi proces de evoluţie a SINELUI.

Nimic, poate, mai uşor, luând în considerare rezistenţa pe care fiinţa omenească o opune în mod natural atunci când se află faţă în faţă cu orice formă de schimbare. Pentru că a schimba înseamnă a abandona vechile scheme mentale, a înfrunta noul, diferitul, diversul. Cea mai mare dintre temeri este identică cu necunoscutul. Ceva însă ne poate ajuta: faptul de a şti că niciodată, în nici un caz Reiki nu poate dăuna. În cea mai rea dintre ipoteze, fie că cel interesat opune rezistenţă, fie din închideri preconcepute şi de neclintit, nu se va întâmpla nimic. Dar dacă experienţa Reiki se va înfrunta ca o speranţă de libertate, ca un parcurs ce va conduce la acceptare, la împărtăşire, la participarea la viaţă, la bucuriile, la nevoile altora, atunci în interiorul fiecăruia va apărea un curcubeu strălucitor, existenţa cotidiană va dobândi o semnificaţie, necunoscută până în acel moment, vom încerca plăcerea (da, plăcerea) de a descoperi că nu suntem singuri pe lume, consolarea că nici un eveniment nu este întâmplător, ci în coerenţă perfectă cu desenul universal care îl vede pe fiecare dintre noi cuprins ca parte activă şi cu demnitate egală cu a celorlalţi, vom avea forţa de a accepta orice eveniment, fie el şi dureros, ca pe o legitimaţie a mozaicului pe care îl reprezintă destinul nostru, în care fiecare lucru îşi are funcţia şi scopul său. Va fi de ajuns să aşteptăm cu încrederea în Cel ce domneşte peste tot, pentru a înţelege. Furia, frustrarea, ranchiuna, depresia, dorinţa de „a avea" vor dispărea în mod progresiv pentru a lăsa loc seninătăţii, bucuriei de a trăi, de a fi, de a participa. Aceasta a fost experienţa celui ce a trăit atâţia ani urmărind ţinte absolute ca succesul, cariera, câştigul, „vizibilitatea", imaginea.

Experienţa mea. Pe care doresc să o aibă fiecare cititor.